



PROGRAM PREVENCE A KONTROLY CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ



Zaměstnanci s nezdravými životními návyky způsobují zaměstnavatelům podstatně větší pokles produktivity na pracovišti než ti se zdravým životním stylem. Potvrzují to mnohé výzkumy, jako například studie profesora Raye Merrilly z Brigham Young University, která je odborníky považována za nejkompexnější pohled na fenomén dnešní doby zvaný presentismus – tedy přítomnost na pracovišti bez optimálního pracovního výkonu. Výsledky studie na 19 803 zaměstnancích ukázaly, že **absence pohybové aktivity vede až k 96% pravděpodobnosti poklesu produktivity. Špatné stravování až o celé 2/3 zvyšuje pravděpodobnost poklesu výkonnosti na pracovišti** a kuřáci zhruba o třetinu častěji uvádějí dopad svého zlovyku na svou produktivitu.¹

Studie zároveň potvrzují, že po zavedení programů prevence a monitoringu dochází k významnému poklesu rizikových faktorů civilizačních onemocnění a k nárůstu produktivity zaměstnanců. Vlivem programů dochází k nárůstu konzumace ovoce a zeleniny, frekvence pohybových aktivit a kvality i délky spánku zaměstnanců, což vede **k poklesu BMI, rizikového obvodu pasu, krevního tlaku, cholesterolu a glykémie.**²

NABÍZÍME

Program prevence a kontroly nadváhy, obezity, kardiovaskulárních a metabolických onemocnění ve formě **1 – 4 prodloužených víkendů** v atraktivním prostředí uprostřed přírody.

Přednášky s **praktickými ukázkami, individuální měření**, interpretace výsledků a návrh změn, vzdálený monitoring. Během pobytu zdravá strava a pohyb na čerstvém vzduchu.

Program zajišťuje **tým lékařů, nutričních terapeutů, pohybových instruktorů a fyzioterapeutů.**



1. Merril RM "Self-rated job performance is a predictor according to employee engagement, health behaviors, and physical health." *J Occup Environ Med*. 2013 Jan; 55(1):10-8.
2. Goldberg, Lynn A Kol. "Healthy Team Healthy U: A Prospective Validation of an Evidence-Based Workplace Health Promotion and Wellness Platform." *Frontiers in Public Health* 3 (2015): 188. PMID: 26 Feb; 2016.

PROGRAM PREVENCE A KONTROLY CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ

Předcházejte nemocem, zlepšete fyzickou i duševní kondici a pracovní pohodu svých zaměstnanců. Lepší kvalita života zaměstnanců se promítne ve zvýšení produktivity práce, zvýšení pracovní morálky, redukci stresu a snížení absencí.

Změna je dlouhá a složitá cesta, na které se hodí vědomosti, znalost souvislostí a efektivních strategií, jak změnu zavést. Profesionální podpora ze strany odborníků dodá potřebnou sebedůvěru v dodržení naplánovaných změn.

Časová dotace [h]:	Přednáškové moduly s praktickými ukázkami a domácími úkoly:	Individuální měření a konzultace s odborníky:
Každý nový blok o rozsahu 25 hodin je rozšířením předchozích bloků.	  	

25

Zdravé stravování
Jak zapisovat a vyhodnocovat jídelníček

Význam pohybové aktivity
Fyziologie zátěže

Jak léčíme obezitu?
Psychologie změny

Screening civilizačních onemocnění:
vážení, stanovení BMI, měření obvodu pasu, určení podílu tukové tkáně na přístroji InBody.

50

Stravování ve směnném provozu
Jak nastavit redukční jídelníček

Vhodné pohybové aktivity
Kompenzační cviky při dlouhodobém sezení

Metabolický syndrom a jeho léčba
Metody odvykání kouření

Kontrolní měření: hmotnost, obvod pasu, složení těla na přístroji InBody.
Screening metabolického syndromu: krevní tlak, glykémie, cholesterol.

75

Diety
Nejčastější mýty ve stravování

Prevence bolestí zad
Jak cvičit s nemocí

Poruchy příjmu potravy
Syndrom vyhoření

Kontrolní měření: hmotnost, obvod pasu, složení těla na přístroji InBody, krevní tlak, glykémie, cholesterol.

100

Dle zájmu zaměstnavatele a účastníků

Dle zájmu zaměstnavatele a účastníků

Dle zájmu zaměstnavatele a účastníků

Kontrolní měření: hmotnost, obvod pasu, složení těla na přístroji InBody, krevní tlak, glykémie, cholesterol.
Závěrečné **vyhodnocení** výsledků.



Kontakt:

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.
+420 224 962 901
martin.matoulek@lf1.cuni.cz