



## Zadbaj o swoje zdrowie - KONKURS!

2015-01-14

**Czy wiecie, że 90% chorób jest spowodowanych przez stres, złe odżywianie i brak aktywności fizycznej? Dlatego tak ważne jest aby wiedzieć jak prawidłowo zadbać o swój organizm.**

W dobie przetworzonej żywności, życia w ciągłym pędzie, często nie znajdujemy chwili wytchnienia aby jeść systematycznie i zdrowo. Statystycznie największy odsetek osób preferujących taki styl życia zauważamy wśród pracowników dużych firm. Najczęściej spożywają jeden posiłek w pracy, co skutkuje spożywaniem jedynie 3 posiłków w ciągu dnia. Ponadto ze względu na rodzaj wykonywanej pracy, bardzo często skarżą się na bóle pleców czy nieodłączny stres. W dobie przetworzonej żywności taka dieta skutkuje odkładaniem się tkanki tłuszczowej, rozwojem chorób metabolicznych czy problemami z układem hormonalnym.

Powinniśmy spędzać około 3 godzin dziennie przy zbalansowanym odżywianiu czyli 3 głównych posiłkach i 2 przekąskach. Kluczowym elementem jest spożycie obiadu/lunchu.

Jeżeli nie będziemy tego przestrzegać, nasza aktywność spadnie i tym samym nie będziemy mogli być efektywni. Dzięki systematycznemu "podjadaniu" w trakcie pracy, unikniemy również napadu głodu po powrocie do domu. Warto pamiętać, że otluszczamy się nie tylko nieregularnymi posiłkami, ale także za dużymi porcjami, które spożywamy jednorazowo. Nasz organizm nie jest przygotowany na przyjęcie 1000 kcal w postaci jednego posiłku, natomiast nasze obiado- kolacje mogą mieć nawet do 2500 kcal!

Jednakże nie tylko dietę dziś należy nam oceniać. Głównie powinniśmy myśleć o przyszłości i naszym zdrowiu, które musimy zachować jak najdłużej.

Tak popularne bóle pleców w pracy najczęściej nie są związane z kontuzjami, ale z osłabieniem i nadmiernym spięciem mięśni. Te niedogodności są proste do rozwiązania we współpracy z fizjoterapeutami, masażystami i trenerami, ale niezbędna jest systematyczność aktywności fizycznej.

Opierając się na statystykach można zauważyć, że większość osób planuje aktywność fizyczną, choć często nie znajdują na nią czasu. Statystycznie ćwiczymy przez krótki czas raz w tygodniu, choć wiele osób myśli o współpracy z trenerem personalnym.

Mocno powiązany z niewłaściwym odżywianiem i brakiem ruchu może być również stres. Dlatego powinniśmy stale współpracować z coachem lub psychologiem, który zadba o naszą higienę umysłu i edukację psychologiczną.

Z doświadczenia [All For Body](#) wynika, że największa skuteczność w poprawie nawyków jest związana z cykliczną obecnością specjalistów w miejscu pracy lub coaching online prowadzony przez 5 dni w tygodniu pomiędzy specjalistą a pracownikiem.

Cykliczność tych działań ma nieoceniony wpływ.

Najpopularniejszą usługą wybieraną przez firmy jest diagnostyka zdrowia firmy i raport zdrowia. W najprostszej wersji zajmuje ona 5-7 min. na osobę co umożliwia przygotowanie raportu dla



**Magiczny  
Kraków**

firmy 150 osób po dwóch dniach pomiarów.

Niezwykle popularne są także zdrowe i aktywne wyjazdy integracyjne, mini warsztaty oraz treningi grupowe. Dbajmy o zdrowie, abyśmy cały czas mogli korzystać z życia pełnymi garściami!

### **UWAGA KONKURS!**

Dzięki uprzejmości [All For Body](#) mamy dla Was zaproszenia na 10 treningów personalnych i 10 konsultacji dietetycznych (\*jedna osoba może skorzystać z jednej usługi). Rozlosujemy je wśród osób, które przyślą odpowiedź na pytanie:

**Jakie są Wasze naturalne sposoby na zachowanie zdrowia i smukłej sylwetki?**

Odpowiedzi (zawierające imię, nazwisko, adres i telefon kontaktowy) prosimy przesyłać do 16 stycznia do godz. 9.00, na adres: [konkurs.mk@um.krakow.pl](mailto:konkurs.mk@um.krakow.pl). W temacie maila należy wpisać: **ALL FOR BODY**. O wygranej laureaci zostaną poinformowani indywidualnie.

Prosimy o załączenie następującego oświadczenia: "Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez UMK swoich danych osobowych na potrzeby konkursu"