

mojdietetyk



WELLBEING W PRACY

Warsztaty zdrowego odżywiania
w Twojej firmie

SPÓJRZMY PRAWDZIE W OCZY

Przed każdą osobą, która wykonuje siedzącą pracę stoi nie lada wyzwanie. Większość zastanawia się, jak zadbać o swoje zdrowie i formę mając ograniczone możliwości czasowe. **Wielu młodych ludzi zaczyna mieć problemy z nadwagą, a co za tym idzie z samooceną, motywacją do pracy i sprawnego działania, właśnie po rozpoczęciu kariery zawodowej. Brak formy, niezdrowa dieta i nadwaga osłabiają kondycję, poczucie zadowolenia z życia oraz wydajność pracownika.**

Z naszą ofertą wychodzimy naprzeciw oczekiwaniom świadomych pracodawców - takich, którzy wiedzą, że **dobry pracownik staje się najbardziej wydajny, kiedy w jego życiu dzieją się dobre rzeczy!**

Misją poradni Mój Dietetyk jest dawanie innym szczęścia poprzez naukę zdrowych nawyków żywieniowych, które odmieniają życie naszych podopiecznych. **Uczymy, wspieramy i motywujemy do zmian na lepsze, wierząc że dobre samopoczucie, przekłada się na zdrowie i jakość naszego życia, w tym wykonywania obowiązków zawodowych.**

Proponujemy firmom warsztaty z dietetykiem, które uświadomią pracownikom znaczenie zdrowego stylu życia, zmotywują do działania w kierunku poprawienia formy i pokażą jak w prosty sposób zadbać o swój zdrowy jadłospis.

Wspólnie zadbajmy o dobre samopoczucie pracowników Twojej firmy!

Zachęcamy do zapoznania się z ofertą, wybrania warsztatu, który najbardziej odpowiada oczekiwaniom Twojej firmy lub przekazania nam indywidualnych oczekiwań, do których dostosujemy ofertę skrojoną na miarę.

Mój Dietetyk – zdrowo pobudzamy do zmian

Z doświadczenia wiemy, że metamorfozy związane z wyglądem pociągają za sobą lawinę pozytywnych zmian na wielu innych płaszczyznach życia, dlatego tak ważne jest, aby przejść ten proces ze wsparciem profesjonalistów.

WYRÓŻNIA NAS...

DZIELIMY SIĘ SZCZĘŚCIEM. Nic bardziej nie motywuje, jak szczęście i spełnienie innych osób, które przeszły pozytywną przemianę w naszych poradniach. Chętnie dzielimy się z naszymi klientami pozytywnymi doświadczeniami.

DOŚWIADCZENIE. Posiadamy ponad 8-letnią praktykę w pracy nad zdrowym żywieniem dorosłych i dzieci, przyjmujemy w ponad [30 placówkach](#) w całej Polsce, pomagamy w chorobach dietozależnych.

POZYTYWNE OPINIE. Tysiące zadowolonych klientów, którzy z naszą pomocą osiągnęli swój zamierzony cel.

PROFESJONALIZM. Mój Dietetyk to profesjonalny zespół dietetyków. Zawsze podchodzimy indywidualnie do każdej osoby, która zgłasza się do nas ze swoim problemem.

DZIAŁAMY KOMPLEKSOWO. Pozostajemy otwarci na klienta przez wszystkie etapy jego życia, które wymagają zmian żywieniowych – np. zmiana trybu pracy, planowanie dziecka, ciąża, pojawienie się jednostek chorobowych mających wpływ na sposób żywienia.

WELLBEING - CO TO TAKIEGO?

Efektywność pracy od zawsze stanowiła obszar zainteresowania pracodawców. Aby ją zwiększać należy brać pod uwagę nie tylko sposób zarządzania pracownikami, ale także czynniki wpływające na ich poziom zadowolenia z życia, także w miejscu pracy. Takie holistyczne podejście, nazywane strategią wellbeing.

Składa się ona z pięciu kluczowych elementów:

1. **Sens** (Purpose): Poczucie sensu wykonywanej pracy;
2. **Relacje** (Social): Dobre relacje z współpracownikami i pracodawcą;
3. **Finanse** (Financial): Poczucie bezpieczeństwa finansowego;
4. **Społeczność** (Community): Poczucie wspólnoty w miejscu zamieszkania i w miejscu pracy;
5. **Zdrowie Fizyczne** (Physical): uzyskane dzięki odpowiednio zbilansowanej diety, regularnością posiłków i aktywnością fizyczną.

Podstawą całej tej struktury jest zdecydowanie **ZDROWIE!**



**Dietetycy poradni Mój
Dietetyk przychodzą dziś z
pomocą oferując
sprawdzone sposoby na
wprowadzenie odpowiednich
nawyków z zakresu
odpowiedniego odżywiania,
zdrowia oraz motywacji!**

SZCZĘŚLIWY SPOSÓB ODŻYWIANIA

www.mojdietetyk.pl

PRACODAWCO, CZY WIESZ, ŻE ...

Badania wykazują, że niejedzenie w pracy lub spożywanie posiłków o nieregularnych porach, nieodpowiednie nawodnienie, brak odpowiedniej ilości snu może przyczynić się do:

- obniżenia efektywności pracownika,
- zmniejszenia wydolności organizmu,
- dekoncentracji
- rozkojarzenia,
- wydłużonego czasu reakcji,
- ciągłego uczucia zmęczenia,
- odwodnienia organizmu.

Sukces niewątpliwie zależy od efektywności biznesowej! Dlatego należy pamiętać o jakości życia pracowników – ich zadowoleniu psychicznym, jak i fizycznym.

Prawidłowo dobrana dieta:

- pozytywnie wpływa na samopoczucie,
- intensyfikuje wydajność i efektywność pracowników nawet o 20%,
- poprawia czas reakcji,
- zwiększa koncentrację,
- wspomaga regenerację organizmu.

Jesteśmy pewni, że chcesz pozytywnie wpłynąć na jakość pracy swojego zespołu.

Decyzja jest zatem prosta! :)



SZCZĘŚLIWY SPOSÓB ODŻYWIANIA

OFERTA WARSZTATOWA

Warsztaty oferowane przez dietetyków firmy Mój Dietetyk to idealne rozwiązanie dla pracodawców świadomych wpływu zdrowego stylu życia, na poczucie szczęścia i efektywność zawodową pracowników.



SZCZĘŚLIWY SPOSÓB ODŻYWIANIA

www.mojdietetyk.pl

OFERTA WARSZTATOWA

Warsztat I - **Jednorazowy warsztat zdrowego odżywiania** - co jeść w pracy, by przełożyło się to na samopoczucie i efektywność.

Warsztat II - **Od czego zacząć zdrowe odżywianie?** - warsztat o podstawowych zasadach zdrowej diety, piramidzie żywieniowej oraz o wartościach odżywczych wszystkich grup produktów spożywczych.

Warsztat III - **Nawyki jako podstawa sukcesu** - istota psychologii i motywacji w utrzymywaniu nawyków zarówno w sferze prywatnej jak i zawodowej.

Warsztat IV - **BrainFood** - odpowiedzą na pytanie, czym 'karmić' mózg podczas wyczerpujących i intensywnych dni, by pracował jak najbardziej wydajnie i efektywnie.

W ramach warsztatu przewidziane są **atrakcyjne zniżki dla pracowników** na dalszą współpracę z dietetykiem (10 - 20% zniżki).

W cenie każdego warsztatu jest pół godziny konsultacji z dietetykiem (analiza składu ciała i nawyków żywieniowych)

Każda dodatkowa godzina konsultacji z dietetykiem (analiza składu ciała i nawyków żywieniowych) to kwota rzędu 100 zł.

CZAS TRWANIA POJEDYNCZEGO WARSZTATU:

Warsztat trwa od 1,5 do 2h

INWESTYCJA W POJEDYNCZY WARSZTAT: 500 zł*

INWESTYCJA W PAKIET CZTERECH WARSZTATÓW: 1750 zł*

*cena nie obejmuje dojazdu do innego miasta, poza lokalizację gabinetu Mój Dietetyk

SZCZĘŚLIWY SPOSÓB ODŻYWIANIA

www.mojdietetyk.pl

WARSZTATY 'SKROJONE' NA MIARĘ

Jeśli masz inne, specjalne oczekiwania - skontaktuj się z nami. Nasi dietetycy posiadają szerokie kompetencje i specjalizacje z zakresu dietetyki, dlatego z przyjemnością przygotujemy ofertę warsztatów skrojoną na miarę, zgodną z potrzebami Twojej firmy.

KORZYŚCI

Niezależnie, którą formę warsztatów i rodzaj współpracy z dietetykiem wybierzesz dla swojej firmy, sprawdź co zyska TWÓJ PRACOWNIK:

- **Poznanie tajników zdrowego odżywiania** – wszystkie informacje podamy w prosty i przystępny sposób, zwracając szczególną uwagę na najczęściej pojawiające się pytania z zakresu zdrowego żywienia;
- **Nauka jak rozpoznać szkodliwe substancje** – podpowiemy, jakie produkty wybierać i na co zwracać uwagę wybierając się na zakupy spożywcze;
- **Przykładowe proste dania** - podpowiemy, co zabierać ze sobą do pracy, by unikać niezdrowych przekąsek i fast foodów;
- **Sprawdzone sposoby na podnoszenie wydajności pracy** - zdradzimy, które produkty są najlepszym, naturalnym 'paliwem' do pracy
- **Materiały pomocnicze** – przygotujemy i prześlemy niezbędne informacje, przydatne uczestnikom w rozpoczęciu nowego, zdrowego i szczęśliwszego trybu życia.
- **Możliwość indywidualnego podejścia**, a dzięki opiece dietetyka wdrożenia zdrowych nawyków w codzienny tryb, co przełoży się na zdrowie i jakość życia oraz efektywność w pracy zawodowej.

Pamiętaj, zdrowy, energiczny i zadowolony z życia pracownik, to efektywny pracownik!

SZCZĘŚLIWY SPOSÓB ODŻYWIANIA

www.mojdietetyk.pl

NAJZDROWSZY CATERING DIETETYCZNY

Zmotywuj pracowników do zdrowego odżywiania!

Jeśli chcesz rozwijać swój biznes i zależy Ci na zadowoleniu pracowników - oferta cateringu dietetycznego jest właśnie dla Twojej firmy! Proponujemy współfinansowanie cateringu dietetycznego dla pracownika przez pracodawcę, w dowolnej konfiguracji, np. finansowaniu 50% kosztów.

Dlaczego warto zadbać o odżywienie swoich pracowników?

Odżywianie jest obok snu i aktywności fizycznej jednym z najważniejszych elementów dobrego samopoczucia- nie tylko psychicznego, ale również fizycznego.

Poznaj 5 POWODÓW, dla których powinieneś skorzystać z oferty cateringu dietetycznego Mój Dietetyk:

1. Posiłki komponowane przez dietetyków
2. Różnorodność menu i smaków
3. Wsparcie dietetyka podczas cateringu
4. Nauka zdrowych nawyków żywieniowych
5. Zdrowie na pierwszym miejscu!



SZCZĘŚLIWY SPOSÓB ODŻYWIANIA

www.mojdietetyk.pl

ZAUFALI NAM...

Pelion ▲

TATE & LYLE

empik



Bank Polski

 NOVARTIS

 lek


ADAMED
GRUPA

SZCZĘŚLIWY SPOSÓB ODŻYWIANIA

www.mojdietetyk.pl

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI !

*W celu uzyskania szczegółowych informacji
zapraszamy do kontaktu!*



Małgorzata Olchowska
dietetyk

mail: malgorzata.olchowska@mojdietetyk.pl

tel: +48 577 389 512



Bądź z nami na bieżąco...

www.facebook.com/MojDietetyk

SZCZĘŚLIWY SPOSÓB ODŻYWIANIA

www.mojdietetyk.pl