



Cítit se dobře (Well-being) znamená mít možnost rozhodovat o svém každodenním životě

Firstbeat Lifestyle Health – vyhodnocení životního stylu

VÝHODY PRO JEDNOTLIVCE

Zvládání stresu



- **Obnovujete dostatečně své síly?**
- **Obsahují vaše pracovní dny přestávky?**
- **Vynakládáte dostatek fyzické energie?**
- **Cítíte se přetíženi?**

Dlouhotrvající stres bez pravidelné a dostatečné regenerace oslabuje obranyschopnost organismu a zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění a civilizačních chorob. Firstbeat analýza vám ukáže období vaší dostatečné regenerace a zvýrazní období stresu při práci i v průběhu volného času. Dokonce i malé změny mohou výrazně zlepšit to, jak se cítíte!

Dobrý spánek pro kvalitní den



Mozková kapacita klesá o 40% již po pěti nocích špatného spánku. Důsledky nedostatku spánku můžete pocítit v mnoha oblastech: v práci, během volného času a fyziologicky na svém těle. Dlouhodobá nespavost zvyšuje riziko mnoha chorob a snižuje bezpečnost práce. Firstbeat Lifestyle analýza vám pomůže vyhodnocovat kvalitu a dostatek vašeho spánku a pomůže hledat řešení pro lepší regeneraci.

Jste dostatečně aktivní?



Každé cvičení zvyšující tělesnou aktivitu je investice do vaší budoucnosti - dobré kondice může zvýšit funkční kvalitu vašeho života až o 20 let! Vyhodnocení Firstbeat Lifestyle vám posoudí, jestli jste fyzicky dostatečně aktivní, a zdali vaše fyzická aktivita je natolik intenzivní, aby poskytovat pozitivní zdravotní účinky a zlepšení vaší fyzické kondice. Kromě posouzení fyzické kondice vám doporučí, jak máte optimálně začít používat individuální tréninkový program.

VÝHODY PRO ZAMĚSTNAVATELE

Konkurenční výhoda zdravých zaměstnanců



Pracovní a organizační pohoda zaměstnanců je značným přínosem pro firmu. Individuální přístup je hlavním bodem služeb Firstbeat wellness a osobní motivace je základem změny životního stylu. Bez vnitřní motivace jedince jsou i ta nejúčinnější opatření bezmocná. Firstbeat Lifestyle vyhodnocení ukazuje oblasti životního stylu, na které je zapotřebí zaměřit největší pozornost. Na základě analýzy je možné stanovit konkrétní cíle a určit kroky pro každého zaměstnance i organizaci jako celku. Investice do zdraví a pohody vašich zaměstnanců je investice do úspěchu vaší společnosti!

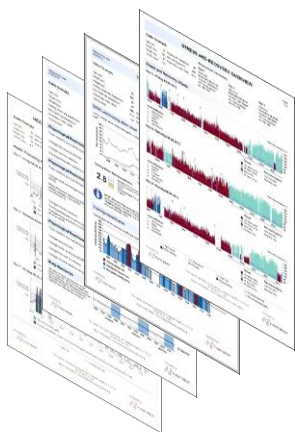
- ✓ **Investice do zdraví zaměstnanců se vrací v poměru 3/1**
- ✓ **Zvýšení produktivity o 10% přidá firmě až 25 pracovních dní v roce**

Hlavní přednosti:

- Podpora v práci a efektivitě vašich zaměstnanců
- Snadnější zvládnání práce
- Zvýšená motivace pracovníků
- Rozvoj zdravých pracovních návyků a postupů
- Snížení pracovní neschopnosti a s tím i související náklady
- Snížení předčasného odchodu do důchodu

VÝHODY PRO UŽIVATELE

Motivovaní klienti se mění



Cílem Firstbeat wellness služeb je podpora individuální pohody a harmonie. Pochopení jedinečné životní situace každého klienta a odborná interpretace výsledků měření, umožňuje odborníkům vést velmi konkrétní a osobní kroky. To je velmi užitečné při motivaci klienta ke změně svého životního stylu. Cílem je najít nejvhodnější způsoby jak zvládat stres a to pro každého jedince, být fyzicky aktivní a obnovit regenerační schopnosti. Efektivní zvládnání stresu a přiměřená fyzická aktivita nastartují nové osobní návyky!

Hlavní přednosti:

- Nástroj pro vedení podpůrné diskuse s klientem
- Cílený obraz skutečné klientovy životní situace
- Základní informace pro souhrnné závěry a plánování dalších kroků
- Efektivní nástroj pro sledování a demonstraci vlivu změn v životním stylu

