

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

Firstbeat Lifestyle Health – vyhodnocení životního stylu

Výhody pro jednotlivce

Zvládání stresu



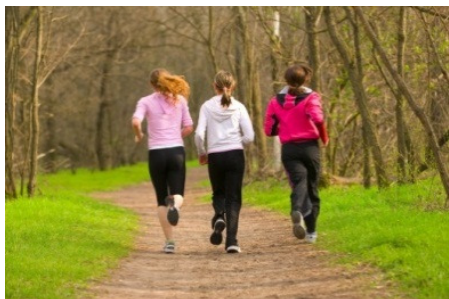
Obnovujete dostatečně své síly? Obsahují vaše pracovní dny přestávky? Dlouhotrvající stres bez pravidelné a dostatečné regenerace oslabuje obranyschopnost organismu a zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění a civilizačních chorob. Firstbeat analýza vám ukáže období vaší dostatečné regenerace a zvýrazní 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

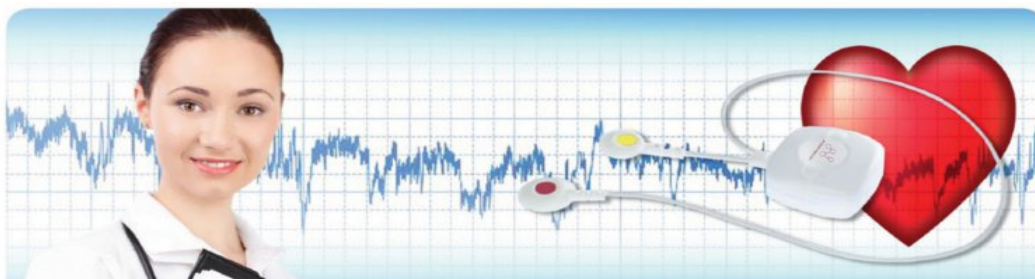


Mozková kapacita klesá o 40% již po pěti nocích špatného spánku. Důsledky nedostatku spánku můžete pocítit v mnoha oblastech: v práci, během volného času a fyziologicky na svém těle. Dlouhodobá nespavost zvyšuje riziko mnoha chorob a snižuje bezpečnost práce. Firstbeat Lifestyle analýza vám pomůže vyhodnocovat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

Hlavní výhody:

- 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 změní

Cílem Firstbeat wellness služeb je podpora individuální pohody a harmonie. Pochopení jedinečné životní situace každého klienta a odborná interpretace provést velmi konkrétní a osobní kroky. To je velmi užitečné při motivaci klienta k tomu, aby změnil svůj životní styl. Cílem je pro každého jedince motivovat k aktivnímu životnímu stylu a obnovit regenerační schopnosti. Efektivní zvládnání stresu a přiměřená fyzická aktivita startuje nové osobní návyky!

Hlavní výhody:

- 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

