



Zdravé raňajky
a
Deň zdravia

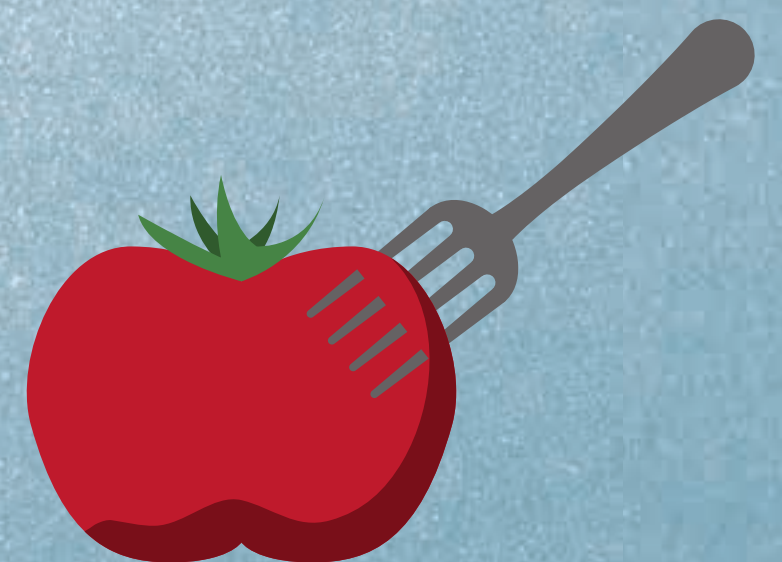


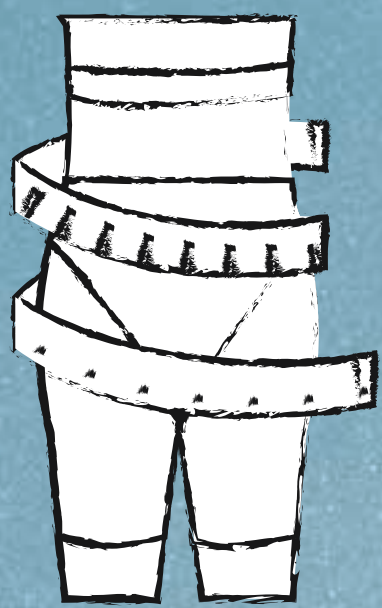
Smart Chance



ZDRAVÉ RAŇAJKY

Jednoduché recepty a užitočné tipy od
odborníčky na zdravú výživu.
Zdravé raňajky alebo brunch.





Pre štíhlu líniu

Jahodovo –proteínové smoothie

Kiwi smoothie s jahodami

Domáca granola s jogurtom

Nátierka z červenej šošovie

Jarná tvarohovo – redkovo – červená nátierka

Nátierka z červených papriek

Imunita je dôležitá

Avokádovo – banánové smoothie

Greenlight smoothie

Nízko sacharidová paleo granola

Nátierka z avokáda a lučiny

Cuketová nátierka

Vajíčkovú tuniakovu nátierku



Očistite svoje telo

Cviklové smoothie

Melónové smoothie

Chrumkavá tekvicová granola s
pekanovými orechmi

Nátierka z červenej repy

Baklažánová nátierka

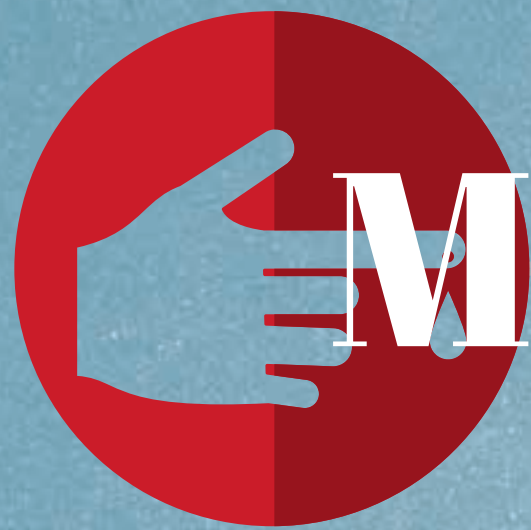
Tvarohová nátierka so sušenými
paradajkami





DEŇ ZDRAVIA





MERANIA / ODBERY

Meranie krvného tlaku.

Merania BMI indexu.

Odbery určujúce hladinu cholesterolu.

Odbery určujúce hladinu glukózy v krvi.



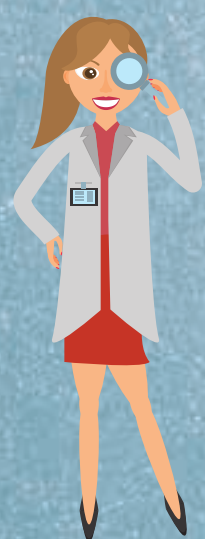


VYŠETRENIA

OČNÉ VYŠETRENIE



Meranie videnia do diaľky, blízka, farebnosť a meranie periférneho videnia.



DERMATOLOGICKÉ VYŠETRENIE

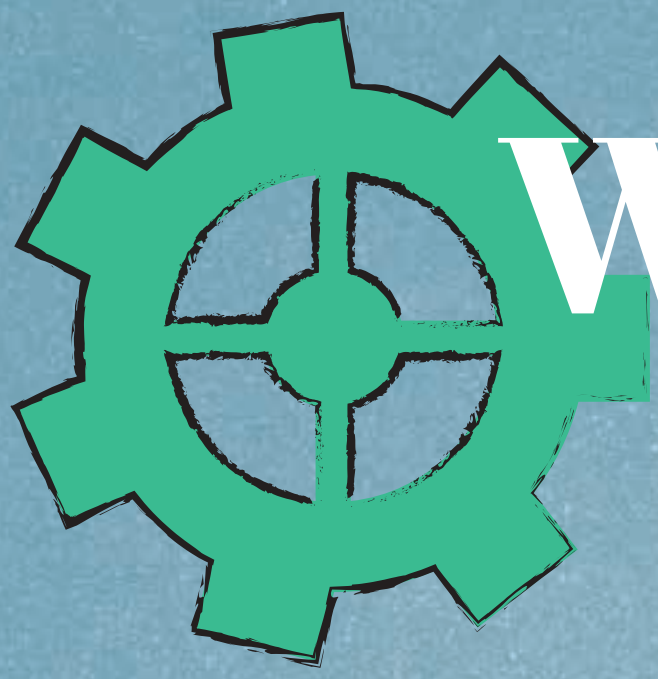
Konzultácia s lekárom, prvotné vyšetrenie a kontrola znamienok.



PREDNÁŠKY

Prednášky lekárov a odborníkov na rôzne témy.

- intolerancie
- psychické zdravie/psychohygiena
- work - life balance
- civilizačné ochorenia
- ako nevyhoriet'



WORKSHOP DAY

10.10. Svetový deň duševného zdravia

O čo ide?

Bol vyhlásený Svetovou federáciou za duševné zdravie (WFMH) v roku 1991.

Cieľom je zvýšiť informovanosť verejnosti o problémoch súvisiacich so psychickými ochoreniami.

Čo vieme zabezpečiť?

60 min. blok workshop na témy work – life balance, psychohygiena na pracovisku, predchádzanie stresu, riešenie konfliktov, tolerancia, zvládanie životných kríz (možnosť opakovania/doobedná/poobedná časť, podľa zadania).

30 min. bloky:

Relaxačná miestnosť (relaxačné techniky s priamou ukážkou a 15 - 20 min. relaxáciou, dá sa zabezpečiť v prípade, že máte uzavretý priestor, ktorý na tento účel viete vyčleniť)

Kreatívna miestnosť (umelecké vyjadrenie nám pomáha vyjadriť svoje pocity, uvoľniť sa, sústrediť sa na iné veci, ako je práca, čím napomáha udržiavaniu duševného zdravia rovnako, ako športové aktivity, zdravá životospráva, alebo dostatok spánku)

Osobný koučing (možnosť individuálne a v súkromí sa poradiť ohľadom akejkoľvek témy)



FYZIOTERAPEUT

prednáška na tému zdravý chrbát/zdravé
držanie tela

ukážka základných cvikov

individuálne poradenstvo

VYŽIVOVÝ PORADCA



prednáška na tému zdravé
stravovanie/intolerancie

individuálne poradenstvo

JOGA



Referencie

Ga Drilling a.s.

Tower automotive a.s.

Europapier Slovensko

Jungheinrich s.r.o.

Esa logistika Slovensko

OLO - odvoz a likvidácia odpadu a.s.

Cemos s.r.o.

Dopravný podnik Bratislava

Last mile s.r.o.

SPP distribúcia

Alcasys a.s.

Seesame

Hewlett-Packard

Business Lease s.r.o.

CHS Trade s.r.o.

Billa

Oriflame

Samsung

Úrad podpredsedu vlády pre investície a
informatizáciu

HT Solutions

ai.



Ozvite sa nám ohľadom nezáväzného stretnutia, kde si prejdeme všetky možnosti a vyberieme pre Vás najlepšie riešenie.

Kontaktné údaje:
+421 903 551 211
office@smartchance.sk