

# Dźwignia aktywności i odżywiania

Poznaj, zrozum i naucz się zarządzać czynnikami odpowiedzialnymi za Twoje zdrowie, sylwetkę i samopoczucie

- Co trzecia osoba w Polsce nie uprawia żadnej aktywności fizycznej
  - Polska ma najszybciej tyjącą młodzież w Europie
  - Około 65% dorosłych Polaków ma nadwagę lub otyłość
  - Otyłość jest prekursorem ponad 230 jednostek chorobowych

Szkolenie porusza zagadnienia pięciu nierozzerwalnych narzędzi, odpowiedzialnych za zdrowie, sylwetkę i samopoczucie : sen, aktywność, odżywianie, nawodnienie i suplementacja niedoborów

*Zmiana, której szukasz jest w pracy, której unikasz*

# Zdobyta wiedza pozwoli :

- ▶ Obliczać zapotrzebowanie energetyczne (kcal) Twojego organizmu
- ▶ Szacować i zwiększać wydatki energetyczne - zarządzać dźwignią bezpośrednio odpowiedzialną za Twoją masę ciała
- ▶ Zwiększyć spontaniczną aktywności fizyczną - wykorzystać potencjał narzędzia do budowania : zdrowia, sprawności, długości i jakości życia
- ▶ **Samodzielnie i profesjonalnie przeprowadzać i kontrolować : redukcję nadmiernej masy ciała lub budowę masy mięśniowej**
- ▶ Poznać protokół punktów kontrolnych zdrowego tempa redukcji
- ▶ Komponować posiłki pod względem odżywczym i energetycznym, aby organizmowi nie brakowało zdrowia (wartości odżywcze) i energii (kcal)
- ▶ Poznać skuteczne metody regeneracji, stosowanych m. in. przez najlepszych sportowców
- ▶ Łatwo monitorować spożywanie kalorii i optymalizować ich wpływy
- ▶ Przyrządzać posiłki : szybkie, smaczne, odżywcze, elastyczne i mobilne

*Zmiana, której szukasz jest w pracy, której unikasz*

# Korzyści dla uczestników :

- ▶ Redukcja wagi - nadmiernej tkanki tłuszczowej
- ▶ Wzrost koncentracji i nastroju - lepsze relacje z klientami, produktywniej wykonywana praca
- ▶ Silny bodziec motywacji i poczucia sprawczości - narzędzia dające realne zmiany w życiu prywatnym oraz zawodowym
- ▶ Indywidualny dobór aktywności - klucz do długoterminowego zdrowia i nieskończonego zasobu czerpania efektów
- ▶ Większa odporność - rzadsze zachorowania, lepsze samopoczucie
- ▶ Poprawa zdrowia i komfortu życia - niższa glukoza, cholesterol, ciśnienie. Walka z dyskomfortem układu pokarmowego
- ▶ Odpowiednie nawodnienie - lepsze samopoczucie
- ▶ Poprawa higieny snu - więcej energii, siły, witalność i gotowości
- ▶ Dostęp do materiałów dodatkowych - dalsze rozwijanie kompetencji w dziedzinach zarządzania zdrowiem, sylwetką i samopoczuciem
- ▶ Integracja zespołu i zacieśnianie relacji w środowisku pracy

*Zmiana, której szukasz jest w pracy, której unikasz*

# Jak wygląda spotkanie ?

## **I CZĘŚĆ**

Prelekcja, którą przeprowadzę korzystając z autorskiej prezentacji, którą stworzyłem w oparciu o założenie, że ma być zrozumiała dla każdego, niezależnie od wyjściowego stanu wiedzy. Podczas tego etapu omawiam wszystkie istotne czynniki mające wpływ na zdrowie, sylwetkę i samopoczucie. Oprócz cennej teorii przekazywanej w lekkostrawnej formie, przygotowałem case study przypadków podopiecznych, z którymi pracowałem, aby teorię wzbogacić o praktykę.

## **II CZĘŚĆ**

Moduł Q&A. Wasze pytania, moje odpowiedzi.  
Wysłucham Was i odpowiem na powstałe pytania.

## **III CZĘŚĆ**

Analiza składu ciała (dla chętnych), na wadze Tanita MC-580s. Każdy z uczestników pozna poziom : tkanki tłuszczowej, mięśniowej, nawodnienia, minerałów kostnych, wiek metaboliczny.

## **IV CZĘŚĆ**

Praktyczne warsztaty, podczas których m.in.: wyliczymy zapotrzebowanie energetyczne każdej z osób i dobierzemy odpowiedni współczynnik aktywności, aby w oparciu o ustalone wyniki i cele określić strategię notowania postępów.

*Zmiana, której szukasz jest w pracy, której unikasz*

# Informacje organizacyjne :

- ▶ Warsztaty odbywają się w ustalonym terminie, w siedzibie Państwa firmy lub innym, zapewnionym miejscu
- ▶ Do przeprowadzenia spotkania potrzebuję przestrzeni szkoleniowej z dostępem do rzutnika. Maksymalna liczba osób - 20
- ▶ W zależności od ilości osób oraz zaangażowania zespołu, na spotkanie należy przewidzieć od 3 do 4 godzin
- ▶ Cena warsztatów na terenie Śląska to 2900 zł netto. Wystawiam fakturę VAT. W przypadku dojazdu poza granicę woj. Śląskiego, mogą dość dodatkowe koszty ustalane wówczas indywidualnie

## Spotkanie poprowadzi : Andrzej Kowalczyk

- ▶ Dietetyk, trener, instruktor sportu, prelegent
- ▶ Profesjonalny sportowiec mający na koncie m.in.: reprezentowanie Polski, medale Mistrzostw Świata w ekstremalnym pływaniu, historyczne pokonanie podwójnej wersji najcięższego triathlonu na świecie, rekordzista FKT - biegowych górskich szlaków długodystansowych

*Zmiana, której szukasz jest w pracy, której unikasz*

# Kontakt

- ▶ 536 251 284
- ▶ kontakt@sportowaperspektywa.pl
- ▶ www.sportowaperspektywa.pl



*Zmiana, której szukasz jest w pracy, której unikasz*