Moscow
Business School
Leadership Energy

Health management: управление здоровьем персонала

Срок обучения: 3 дня

Время проведения: ежедневно с 10:00 до 17:30

Выдаваемые документы: Удостоверение о повышении квалификации или Сертификат Moscow Business School

Программа обучения

День 1

Целостная модель здоровья. Полноценное сбалансированное питание

- 10 мифов о здоровом питании: как отличить истину от стереотипа
- Принципы полноценного питания. Компоненты полноценного рациона (вода, белки, жиры, углеводы, клетчатка)
- Нужно ли считать калории и взвешивать порцию, чтобы питаться правильно? Создание полноценной и сбалансированной тарелки без подсчета калорий
- Целевые группы продуктов для коррекции дефицитарных состояний и поддержки работы организма
- Лайфхаки для полноценного усвоения пищи
- Пример полноценного меню, сбалансированного по белкам, жирам, углеводам

Практикум «Определение наличия у вас пищевых дисбалансов с помощью с помощью Колеса пищевого баланса. Разработка рекомендаций. Составление полноценного меню»

Коррекция образа жизни для повышения энергичности и продуктивности

- Синдром хронической усталости. Программа работы со стрессом. Инструменты и практические рекомендации
- Полноценный сон: правила и практические рекомендации
- Физическая активность. Как подобрать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей и отслеживать

ее интенсивность

Практикум «Определение наличия дисбалансов с помощью „Колеса образа жизни“. Разработка рекомендаций»

Детокс — основа здоровья

- Для чего нужен детокс? Основы детоксикации организма
- Роль лимфатической системы в детоксикации организма. Технология работы с лимфой
- Продукты и нутрицевтики для поддержки детокса
- Критичные инградиенты в продуктах питания, косметике
- Как обнаружить токсичные вредные металлы в организме, запускающие хронические заболевания и рак? (Особенно актуально для сотрудников, работающих на предприятиях с вредным производством или живущих в городах с плохой экологией)
- Хелатная терапия при детосикации

День 2

Хорошее пищеварение — необходимое условие продуктивности. Как улучшить пищеварение и не допустить хронических заболеваний?

- Диагностика и причины нарушения пищеварения.
- Роль микробиты в системе пищеварения и выработки энергии
- Какие продукты нужно включать в ежедневный рацион, чтобы накормить полезных микробов?
- Как улучшить пищеварение, избавиться о газообразования и тяжести в желудке? Рекомендации по усвоению белка, поддержанию желчеоттока и качества желчи для хорошего пищеварения и предотвращения заболеваний ЖКТ
- Программа 5R для решения проблем с ЖКТ. Как поддержать здоровье слизистых и микробиома? Пребиотики, пробиотики, метабиотики, симбиотики. В чем разница? Рекомендации по применению

Диагностика дефицитов. Как определить дефициты по симптомам и лабораторной диагностике?

- Определение признаков дефицитов по симптомам (самочувствие, внешний вид, кожа, ногти и т.д.)
- Подтверждаем наличие дефицитов. Лабораторная диагностика. Какие анализы сдать?
- Разбираем общий анализ крови. Какие дефициты витаминов и минералов можно обнаружить?
- Как помочь организму? Какие формы витаминов и минералов выбрать? Какие из них хорошо усваиваются организмом?

Ежегодный чек-ап. Какие анализы сдать с целью устранения дефицитов и сохранения ресурсности? Разбор симптомов и анализов на основе реального клиента

- Что можно понять из опросника базовых анализов?
- Разбор основных анализов: общий анализ крови, липидный спектр, гормоны щитовидной железы, копрограмма. Примеры. Выводы
- Пример реального клиента с проблемами пищеварения, усталостью, нарушением сна. Рекомендации на основе симптомов и лабораторной диагностики

Практикум «Сотрудник с симптомами: усталость, утомляемость, нарушение сна и отсутствие энергии. Разбор симптомов, анализов. Выводы. Рекомендации по устранению дефицитов (работа в группах)»

ЗОЖ-амбассадор — сотрудник, который внедряет принципы здорового образа жизни на собственном примере

- Цели и задачи ЗОЖ-амбассадора
- Компетенции ЗОЖ-амбассадора
- Оценка эффективности работы амбассадора. Снижение текучести, % сотрудников на больничных, количество дней больничных и другие