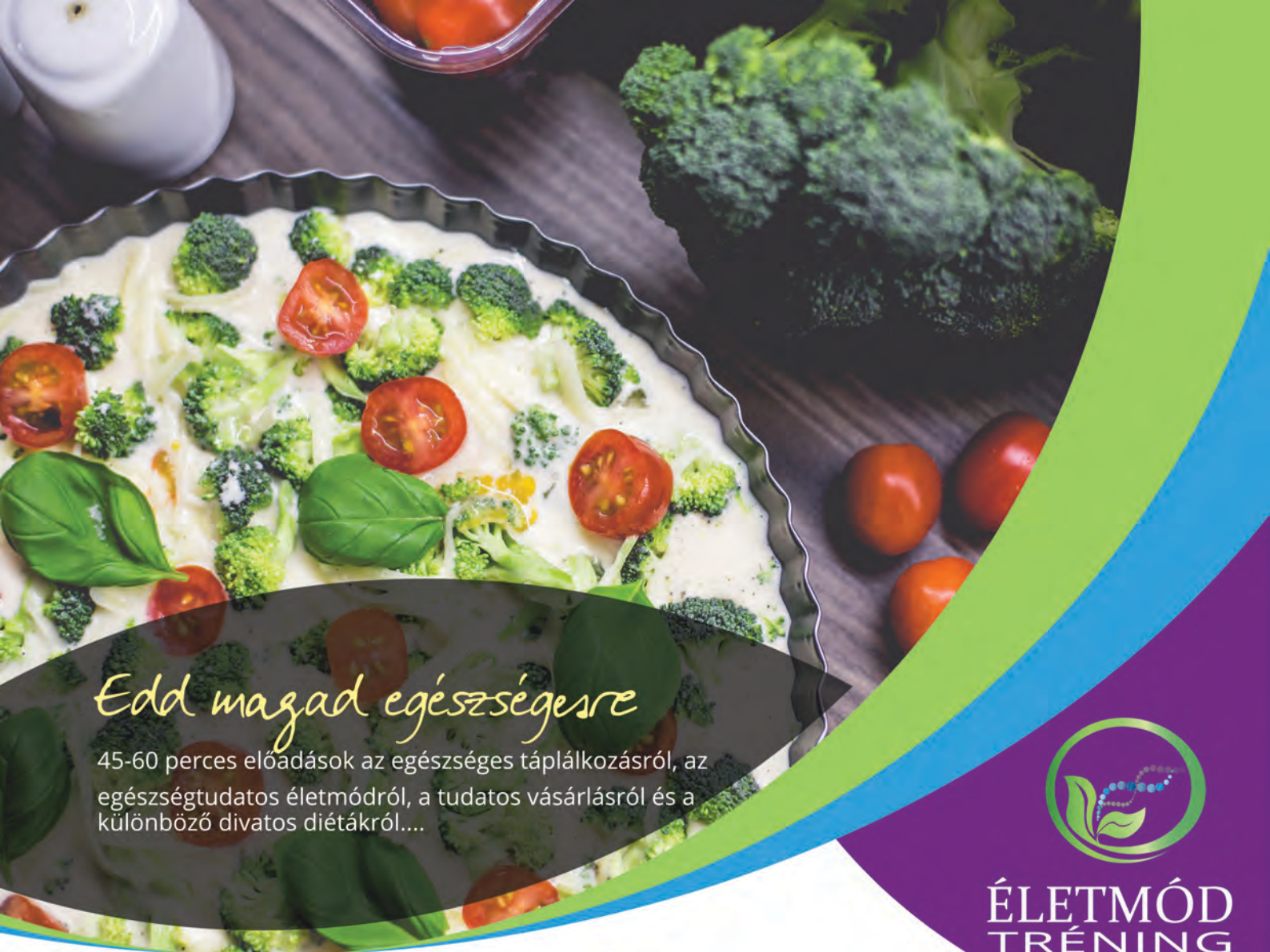




ÉLETMÓD
TRÉNING

www.drkukliseszter.hu



Edd magad egészségesre

45-60 perces előadások az egészséges táplálkozásról, az egészségtudatos életmódról, a tudatos vásárlásról és a különböző divatos diétákról....



ÉLETMÓD
TRÉNING

ELŐADÁS TÉMÁK A TÁPLÁLKOZÁSRÓL



Az életmód szerepe

A betegségek megelőzésében és gyógyításában (45p)



Egészségtudatos

életvitel; az egészséges életmód pillérei (45-60p)



Divat diéták

étkezési trendek, előnyök és hátrányok (45p)



Az egészséges ...

táplálkozás; min. 90p, maximum 180 p több részletben is



Bevásárlás,

konyhatechnológia és receptúra szívünkért (45-60p)




Tudatos vásárló,

avagy mi kerüljön az asztalra? (45-60p)

EGYEDI AJÁNLATÉRT KERESSEN AZ ALÁBBI ELÉRHETŐSÉGEKEN.



Mobil: +36 (20) 454 6759  facebook.com/Életmód Tréning
www.drkukliseszter.hu  info@drkukliseszter.hu

A TRÉNINGEK TÖBBFÉLE KONSTRUKCIÓBAN ÉS TEMATIKÁVAL VÁLASZTHATÓK.

ELŐADÁSOK A PREVENCIÓ JEGYÉBEN

A jó fogyókúra

helyes életmód és táplálkozás
– alapok (45p)

Gyermekkori elhízás

a probléma és az oda vezető
út; hogyan előzzük meg (45p)

ADHD esetén

étrendi tényezők hiperaktivitás,
figyelemzavar esetén (45p)

Salaktalanítás

mit jelent, miért szükséges,
hogyan csináljuk? (90p)

A munkahelyi stressz

avagy hogyan állítható a stressz a
teljesítmény szolgálatába (90p)

A bél mikrobiomja,

annak jelentősége. Mi a mikro-
biom és hogyan jön létre (45p)

Öko étrend...

és életmód: mit, miért és honnan
válasszunk (45p)

A mozgás jelentősége

mit, mennyit és hogyan? (45p)

A víz

a Föld vize és az emberi test
vize (45p)





MINDEZ MIÉRT LEHET FONTOS EGY **MUNKÁLTATÓ SZÁMÁRA?**

Az egészség szerepének felértékelődése nem csak egyéni, de társadalmi szinten is egyre fontosabb kérdés, mindezek következtében a trendek az élet több területén, így a munkahelyen is éreztetik hatásukat. A dolgozók egészségi állapotának, fizikai, szellemi fittségének megőrzéséről, illetve annak hasznosságáról egyre többet hallani HR szakemberektől, és ahogyan a Szinapszis Kft. aktuális eredményei mutatják, nincsen ezzel másképpen a magyar dolgozó sem.

A GKI megállapítása szerint a cégek alkalmazottakhoz való pozitív hozzáállása kedvezően befolyásolhatja a dolgozók egészségi állapotát, amely közvetetten kihat az eredményességre is. A kutatóintézet közleménye szerint a cégek szinte egyöntetűen úgy gondolják, hogy fontos, 83 százalékuk szerint pedig kiemelten fontos az alkalmazottak egészségi állapota.

Ez azt mutatja, hogy ezen a téren teljes azonosan gondolkodnak a munkaadók és a munkavállalók. Most már tehát csak a megvalósítás a kérdés.



Dr. Kuklis Eszter:

A Szinapszis EgészségPaneljén májusban végzett kutatás rámutat: a munkavállalók 92%-a szerint a munkaadónak kötelessége (lenne) a dolgozók egészségére gondolnia.



ÉLETMÓD
TRÉNING

Ajánlom mindenkinek,

aki szívesen részt venne egy tudományosan megalapozott, komoly, mégis vidám hanglatú, interaktív előadáson.

REFERENCIA:

BALÁSHÁZY GABRIELLA
HR TANÁCSADÓ / HR ADVISOR

KÉPZÉS ÉS FEJLESZTÉS FŐOSZTÁLY
TRAINING AND DEVELOPMENT DEPARTMENT

STRATÉGIAI ÉS HR IGAZGATÓSÁG
STRATEGY AND HR DIRECTORATE



„Dr. Kuklis Esztert azért kértük fel, hogy előadást tartson kollégáinknak életmód/egészséges táplálkozás témában. Bár az előadás munkaidő után volt, a téma mégis sokakat vonzott, kollégáink szép számmal jöttek el, hogy meghallgassák Eszter előadását. Egy nagyon jól strukturált, összeszedett, szemléletformáló előadást hallhattunk, ahol rájöttünk, mennyi téves információ is kering a nagyvilágban, életmód témában :) Mindenki megkaphatta a kérdéseire a választ, Eszter rendületlenül állta a sarat, a kérdések csak úgy záporoztak :) Az előadás sikerét is mutatja, hogy a nagy érdeklődésre való tekintettel néhány hónap múlva ismétlődő előadást hirdettünk a témában, és nem volt kérdés, hogy ismét Esztert hívjuk előadni :)”

BALOG ANDREA
HR MUNKATÁRS
COLLABORATEUR RH



„Dr. Kuklis Esztert az egyik ismerősöm ajánlására hívtuk meg a Cofidis Magyarországi Fióktelepének sport-és egészség hetére előadást tartani az egészséges életmódról. Bár az előadás témája elcsépeltnek tűnt, a doktornő más megközelítésben mutatta be ezt a már oly sokszor körbejárt témát „Divatdiéták és mindaz, ami mögötte van”. A csaknem kétórás, interaktív előadás során sok új ismerettel gazdagodott az a csapat, amely részt vett rajta és nagy lelkesedéssel hagyták el a termet az előadás után, hogy másnap vagy a rákövetkező hétfőtől „új életet” kezdjenek a prezentáció hatására.”



Dr. Kukliss Eszter

MOTTÓM:

"Tegnap okos voltam, ezért meg akartam változtatni a világot.

Ma bölcs vagyok, ezért meg akarom változtatni önmagam."

Rúmi



www.drkuklisseszter.hu

1021 Budapest, Völgy u. 5./A.

További információ: [+36 \(20\) 454 6759](tel:+36204546759) vagy info@drkuklisseszter.hu

