

Deň zdravia s NutriQ

BENEFITY PRE VAŠU FIRMU A
ZAMESTNANCOV

Nutričné poradenstvo NutriQ

Ing. Martina Krajčovičová

+421 919 437 409

krajcovicova.nutriq@gmail.com

www.nutriq.sk



PREDNÁŠKA

45 min. + 15 min. diskusia
online webinár alebo osobne

možnosť prezentácie aj
v anglickom jazyku



OFFICE VÝŽIVA

Živospráva, praktické rady a tipy

Je pitie kávy zdravé? Koľko káv denne sa odporúča? Aké riziká a benefity súvisia s pitím kávy? Ako upraviť výživu pri sedavom zamestnaní? Je potrebné užívať výživové doplnky? Najnovšie poznatky zo sveta výživy a prevencie.

SACHARIDY

praktické informácie - mýty a fakty

Treba obmedziť sacharidy, ak chceme schudnúť? Je cukor toxický? Priberá sa z cestovín? Ako zaradiť do jedálnečky obľúbené jedlá? Ako správne kombinovať jednotlivé sacharidy ak chceme byť zdraví? Ako si správne vybrať cestoviny, pečivo a na čo sa treba pri nákupe zamerať?



PREVENCIA VÝŽIVOU

Ako sa stravovať, ak chceme žiť dlhšie?

Ako sa chrániť pred civilizačnými ochoreniami? Čo je to stredomorské stravovanie? Ako znížiť hladiny cholesterolu? Ako si upraviť krvný tlak?

Je potrebný pravidelný DETOX?

Najnovšie poznatky zo sveta výživy a prevencie.



ZDRAVÉ ČREVO

Najnovšie poznatky o črevnom mikrobióme, užitočné rady a tipy pre zdravší život. Ako vyriešiť problémy s trávením? Čo je to črevný mikrobióm? Ako fungujú probiotiká a prebiotiká?

Ako súvisí zdravie čreva s našou náladou? Ktorými potravinami podporíme zdravie našich čriev?

INDIVIDUÁLNA PREDNÁŠKA

Zaujíma vás iná téma? Chceli by ste prednášku „na mieru“? Podľa dohody spracujem akúkoľvek tému z oblasti výživy a zdravia. V prípade záujmu uskutočním prednášku aj v anglickom jazyku.



MERANIE TELESNÉHO ZLOŽENIA S INTERPRETÁCIOU VÝSLEDKOV

Trvanie: 10 – 15 min.

Počas pár minút zistíte, z čoho sa skladá vaše telo. Meranie prístrojom Tanita je založené na princípe dvojfrekvenčnej BIA technológii, ktorá je využívaná v medicíne pre telesnú analýzu. Počas merania sa dozviete tieto parametre:

- podiel svalovej a tukovej hmoty
- segmentálna analýza svalovej a tukovej hmoty (ľavá ruka, pravá ruka, ľavá noha, pravá noha, trup)
- funkcia hodnotenia kvality svalov a celkovej fyzickej kondície
- stupeň viscerálneho tuku (tuk v brušnej dutine)
- BMR – bazálna metabolická spotreba
- metabolický vek
- hmotnosť kostí
- percentuálne množstvo telesnej vody





INDIVIDUÁLNE KONZULTÁCIE (ONLINE ALEBO OSOBNĚ)

Dĺžka trvania: 15–30 min (prípadne dlhšie, podľa záujmu)
(súčasťou konzultácie môže byť aj meranie kompozície tela na prístroji Tanita)

Súkromná konzultácia s nutričným špecialistom dáva vašim zamestnancom priestor na otázky, ktoré ich najviac zaujímajú, medzi 4 očami. Porozprávame sa napr. o zdravotných problémoch a ich riešení pomocou výživy, o prevencii alebo o úprave životossprávy.

Výhody:

- možnosť spolupráce aj online formou
- diskretnosť
- individuálne poradenstvo
- praktické rady a tipy "ušité na mieru"
- možnosť krátkodobej aj dlhodobej spolupráce



www.nutriq.sk

