

Aktivní dovolená



Individuální poradenství



Cvičení



## STOB PRO FIRMY

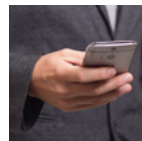
Zdraví máme jenom jedno,  
tak o něj pečujeme.



Hubněte zdravě a natrvalo



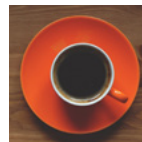
Semináře



Kurzy  
zdravého  
hubnutí



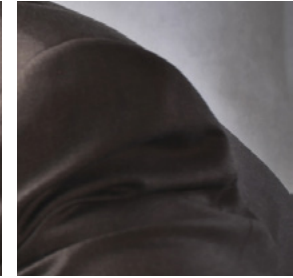
Pomůcky  
na hubnutí



# Zlepšení životního stylu vašich zaměstnanců

- ▶ Investice do lidského kapitálu → **hnací motor každé firmy.**
- ▶ Zdravý a spokojený zaměstnanec → **kvalitněji odvedená práce.**
- ▶ Životní styl jako **oblíbené komunikační téma** → stmelující prvek pracovního kolektivu.
- ▶ Zaměstnanci tráví v práci nejméně 1/3 svého času → ukažte jim, že si jich vážíte.





## Co ukazují studie a výzkumy?

- ▶ Každý druhý Čech trpí nadváhou nebo obezitou.
- ▶ Životní styl ovlivňuje naše zdraví až z 60 %.
- ▶ Konzumujeme 3x více soli, 2x více cukru a 2x méně vlákniny, než bychom měli.
- ▶ Zvyšuje se výskyt duševních poruch – objevují se u 38 % populace.



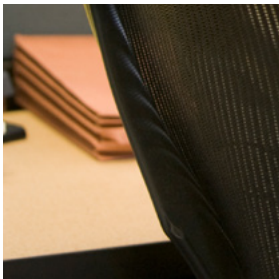
## Je na čase to řešit

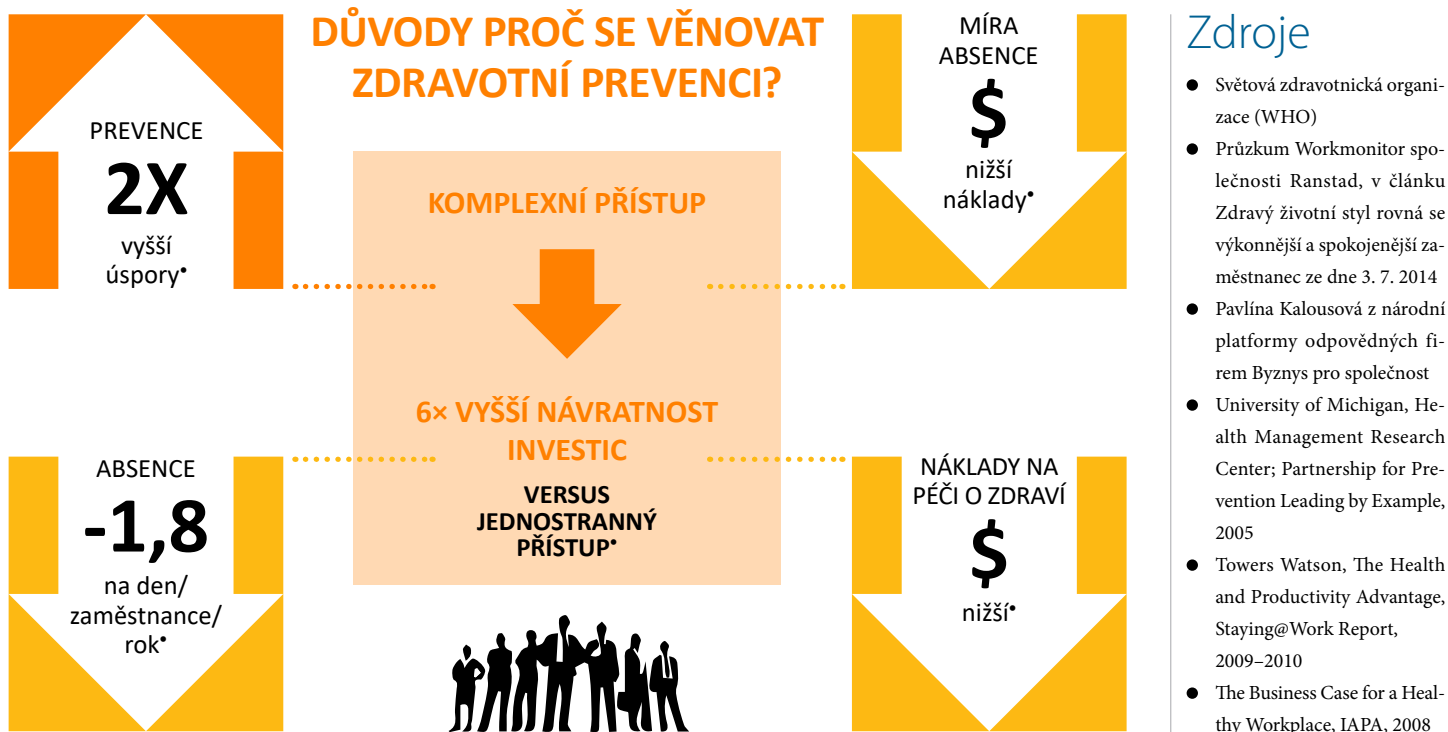
- ▶ *Již třetina českých zaměstnavatelů aktivně podporuje zdravý životní styl svých zaměstnanců – ve světě je toto číslo ovšem dvojnásobné. Nejdál jsou v péči o tělesné i duševní blaho svých zaměstnanců v USA, Austrálii a na Novém Zélandu, kde skoro 70 % zaměstnavatelů aktivně podporuje zdravý životní styl, kromě podpory fyzické aktivity zaměstnanců, polovina zaměstnavatelů podporuje i zdravou stravu.*
- ▶ Velké nadnárodní firmy už pochopily, že zdraví jejich zaměstnanců je důležité!



## Má to smysl?

- ▶ MÁ.
- ▶ Poskytneme-li zaměstnancům benefity podporující jejich fyzické zdraví a psychickou pohodu, ovlivní to fungování nejen jich samotných, ale i celé firmy. POZITIVNĚ.





*Každý dolar investovaný do zdravotních programů má návratnost 3–8 dolarů. Velké firmy se zaměřují jak na fyzickou, tak na psychickou stránku, mají svá fitness centra, zdravotnická zařízení na pracovišti, protistresová opatření, podporují sladování pracovního a soukromého života a mnoho dalšího.*

## Zdroje

- Světová zdravotnická organizace (WHO)
- Průzkum Workmonitor společnosti Ranstad, v článku Zdravý životní styl rovná se výkonnější a spokojenější zaměstnanec ze dne 3. 7. 2014
- Pavlína Kalousová z národní platformy odpovědných firem Byznys pro společnost
- University of Michigan, Health Management Research Center; Partnership for Prevention Leading by Example, 2005
- Towers Watson, The Health and Productivity Advantage, Staying@Work Report, 2009–2010
- The Business Case for a Healthy Workplace, IAPA, 2008

# Proč se STOBem?

- ▶ Učíme navozovat žádoucí změny, které pomáhají měnit špatné stravovací a pohybové návyky.
- ▶ Řídíme se heslem: „Malými krůčky k trvalé změně.“ Čím je změna menší, tím je i trvalejší.
- ▶ Společně najdeme cestu, a to nejen ke zdravému životnímu stylu.
- ▶ Jsme uznáváni ze strany odborných společností a vědeckých komunit.





## Jaký přístup aplikuje STOB?

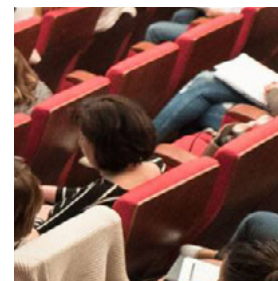
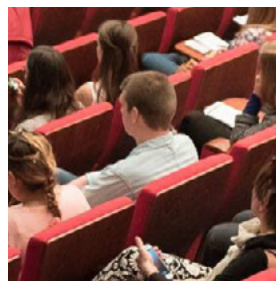
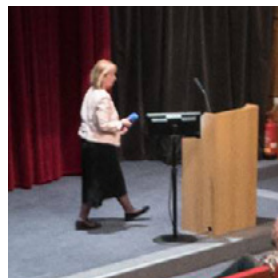
STOB pomáhá v cestě za kvalitním a spokojeným životem. Společnost STOB se již více než 25 let zaměřuje na hubnutí bez diet a striktních omezení. Úspěšné redukce váhy lze dlouhodobě dosáhnout pouze trvalou změnou životních návyků. Změna

životního stylu začíná a končí v hlavě, proto se učme, jak s ní vycházet a jak ji zvládat. Vyvinuli jsme návod, jak pracovat s vlastními emocemi, myšlenkami a chováním, které ve většině případů znemožňují úspěšné hubnutí a změnu životního stylu. Tvoříme zázemí jak odborníkům, tak klientům, aby se na nás mohli kdykoli obrátit s vědomím, že jim s chutí (ale zdravě) poradíme.

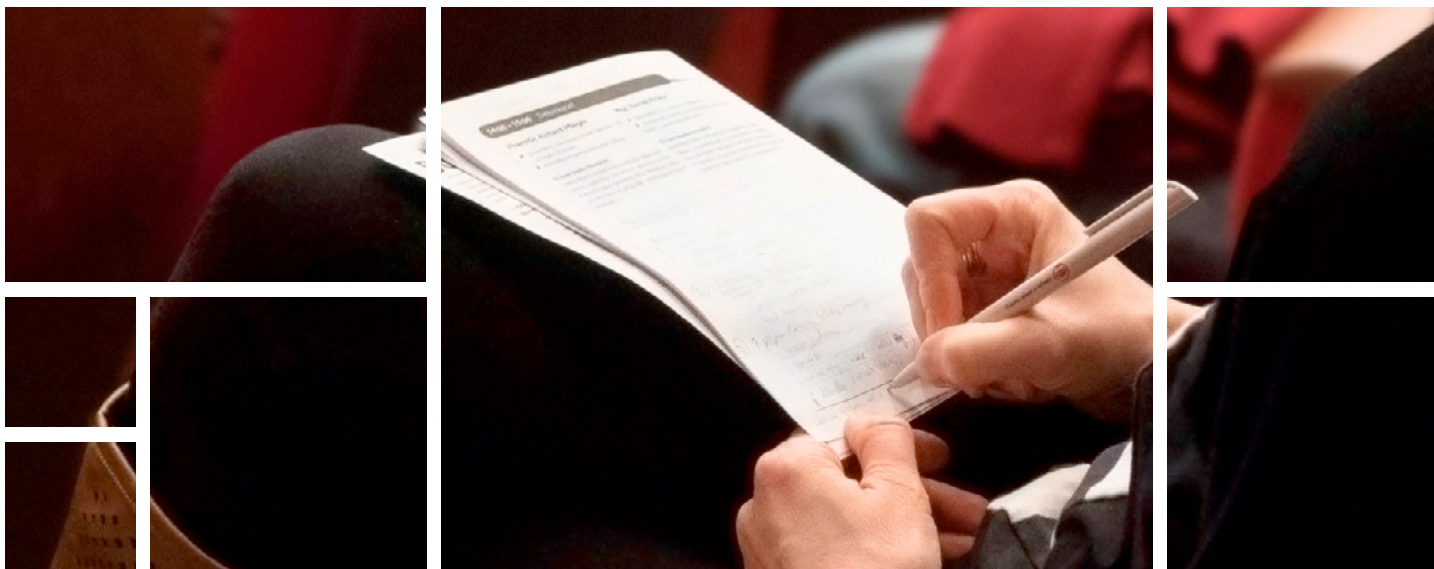
# Co pro vás připravíme?

## Komplexní programy změny životního stylu přímo pro váš tým

- Živé vzdělávání – semináře a workshopy na variabilní témata.
- Interaktivní výstavka (ne)zdravých potravin – teorie v praxi.
- Zábavné teambuildingové programy.
- Diagnostika – měření složení těla.
- Individuální konzultace.
- Kurzy zdravého hubnutí v pracovním kolektivu.
- Online internetové programy.
- Vzdělávací tištěné materiály.



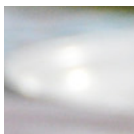
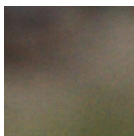
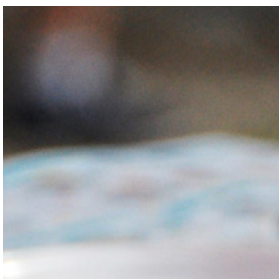




## Živé vzdělávání – semináře a workshopy na variabilní témata

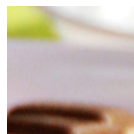
Pojďte se naučit, jak být sami sobě poradcem v oblasti výživy, pohybu a psychiky. **Protože ta nejlepší chvíle, kdy začít, je právě teď!** Připravíme semináře na různá témata, příkladem mohou být:

- Jezte, co sami chcete (aneb Nenechte své okolí, emoce a myšlenky vládnout vašemu jídelníčku).
- Sestavte si jídelníček na míru.
- Jak poznat kvalitní potraviny? Naučte se číst obaly potravin!
- Naučte se mít rádi základní chutě.
- 10 triků, jak si udržet postavu.
- Jak zařadit pohyb do každodenního života.



## Interaktivní výstavka (ne)zdravých potravin

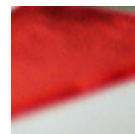
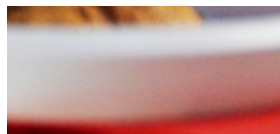
- Věděli jste, že ochucený kefir v sobě skrývá sedm kostek cukru, což je polovina maximálního doporučeného množství cukru na den?
- Víte, co všechno musíte za den sníst, abyste dosáhli doporučeného denního příjmu vlákniny?
- Věděli jste, že byste měli denně přijmout maximálně 6 g soli, což je obsaženo například ve dvou houskách se šunkou a sýrem?



- Praktická ukázka, co bychom (ne) měli jíst.
- Názorná ukázka, jak má vypadat celodenní jídelníček.
- Vše probíhá za přítomnosti našich odborníků, se kterými je možné jídelníček konzultovat.

## Teambuildingové programy

- Zábavné hry, soutěže na vaše firemní teambuildingové akce.



## Diagnostika – měření složení těla

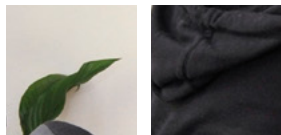
- Měření pomocí přístroje Bodystat nebo Tanita – metodou bioimpedance.
- Vyhodnocení výsledků, interpretace a doporučení.

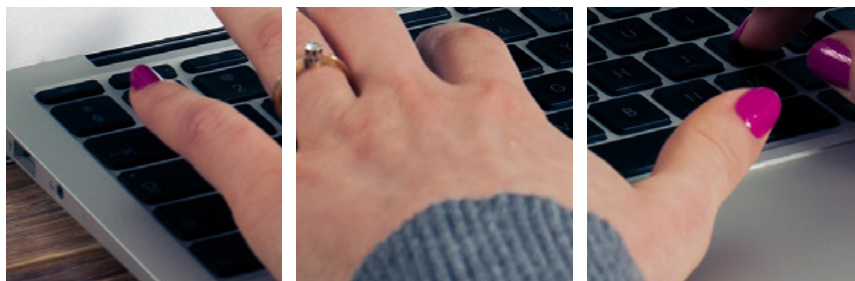
## Individuální konzultace

- Konzultace s výživovým odborníkem nebo psychoterapeutem.

## Kurzy zdravého hubnutí ve firmách

- Podpora spolupracovníků ve vzájemném úsilí.
- Kurzy přímo na pracovišti = šetření nákladů a času zaměstnanců.
- Postupnými kroky k novým stravovacím a pohybovým návykům.
- Dlouhodobé udržení zdravého životního stylu.
- Využití metodiky kognitivně-behaviorální terapie.



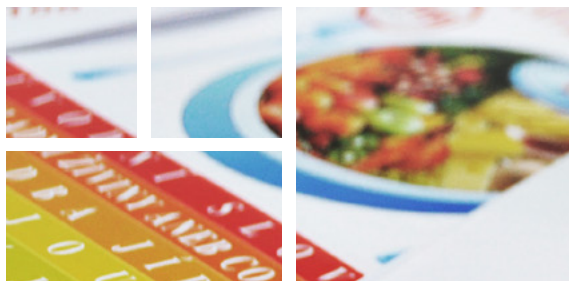
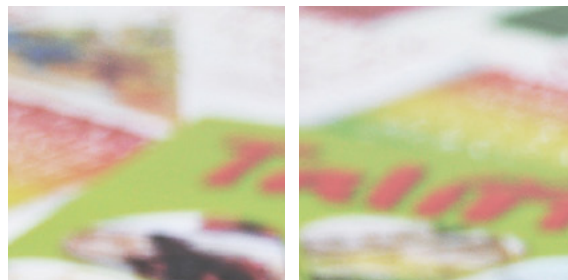


## Online internetové programy

- Internetový kurz zdravého hubnutí – **připravujeme.**
- **Program Sebekoučink** – online program pro hodnocení jídelníčku, pohybové aktivity a udržení nových návyků (Jídloučink, Fitkoučink, Psychoučink).
- **Zpracování a implementace komplexního programu změny životního stylu** vašich zaměstnanců (komunitní portál, motivační program, dlouhodobé zapojení spojené se soutěží).

## Vzdělávací tištěné materiály

- Praktické materiály, které pomáhají převést teoretické znalosti do života.
  - „Self-help“ manuály.
  - Knihy, brožury.
- Více informací, prohlédnutí materiálů a jejich objednání je možné na [www.stob.cz/cs/e-shop](http://www.stob.cz/cs/e-shop).



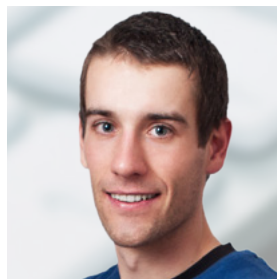
# Kdo se o vás postará? Náš tým.



Hanka je výživová specialista. Vystudovala Vysokou školu chemicko-technologickou se zaměřením na kvalitu a bezpečnost potravin. Podílí se na tvorbě praktických aplikací a materiálů STObu. Ráda aktivně sportuje, jí dobré jídlo, které i ráda vaří.



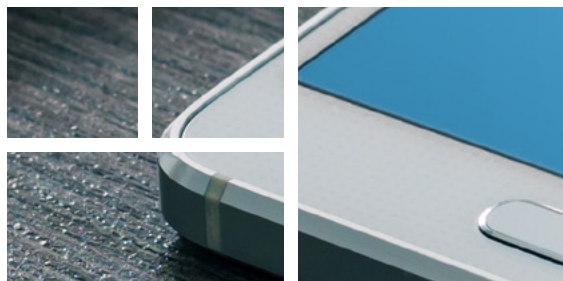
Iva absolvovala studium psychologie na Filozofické fakultě UK. Již 30 let se věnuje problematice obezity. Je autorkou a spoluautorkou mnoha publikací a praktických materiálů. Má ráda moře, tenis, golf, dobré jídlo, a především jí těší dělat lidem radost.



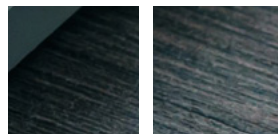
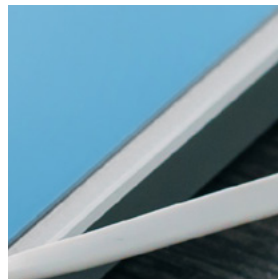
Martin je projektový manažer, v jeho rukách se plány stávají skutečností. Vystudoval vysokou školu zaměřenou na oblast ekonomie a statistiky, nyní se věnuje psychologii a sociologii.



Helena již 11 let s láskou pořádá individuální kurzy zdravého životního stylu a snižování nadváhy. Je akreditovaným lektorem nordic walkingu. Specializuje se také na programy pro děti a studenty.



# Naši klienti a reference



„V rámci Dnů zdraví, zaměřených na prevenci srdečních onemocnění, nám odborníci ze STOBu ukázali, jak by měl vypadat náš každodenní jídelníček, jaké potraviny jsou vhodné a jaké nikoliv a jakých nejčastějších přešlapů se při stravování můžeme dopustit. Nejenže celé setkání proběhlo na skutečně profesionální úrovni, ale bylo zároveň velmi příjemné a podnětné.“

Markéta Stašková, E.ON



„Se STOBem spolupracujeme rádi. Dny zdraví, kterých se u nás účastnili, vždy probíhaly v příjemné atmosféře a člověk se dozvěděl názornou formou plno nových zajímavých informací. Tyto interaktivní akce doporučuji každému, kdo se alespoň trochu zajímá o zdravý životní styl.“

Klára Sejková, T-Mobile



## Kde se mohu dozvědět víc?



Martin Pávek



603 161 944  
martinpavek@stob.cz  
www.stob.cz  
www.stobklub.cz



Lublaňská 61  
120 00 Praha 2