

VIVI MEGLIO  
Welfare, Prevenzione e  
Salute  
By  
Polo della Salute Method



## Prevenzione

*Fare esercizio per "curare", mangiare bene per "curare" non è prevenzione e, per di più, a volte risulta inutile in quanto troppo tardi*

# VIVI MEGLIO



Il movimento è solo l'inizio di un percorso il cui fine è migliorare le performance e lo stato di salute. La finalità di un programma di corporate fitness è migliorare lo stile di vita dei dipendenti e dell'ambiente di lavoro, con un duplice vantaggio, economico e sociale. *Il ruolo propositivo, educativo e di sensibilizzazione di chi condivide ed è spinto dalla **missione di fare crescere la cultura del movimento per la salute delle persone**, non viene mai meno, anche quando la maggioranza della popolazione italiana desidera vivere la sedentarietà, godersi il divano e fare grandi mangiate pensando che c'è sempre tempo per "curarsi".*

## Educare la popolazione a stili di vita sani, partendo dagli ambienti di lavoro

L'ingresso nel mondo del lavoro porterà nella vita dei giovani esperienze, ambienti e vincoli nuovi, che in precedenza non avevano sperimentato.

Sappiamo che la dieta, l'attività fisica e il sonno delle persone sono fortemente influenzati dal tipo di luogo in cui lavorano, ad esempio dall'orario di lavoro, dal cibo disponibile sul posto di lavoro o dai colleghi.

Il progetto VIVI MEGLIO vuole contribuire a sviluppare luoghi di lavoro che promuovano la salute, il benessere e consentano a tutte le persone di mantenere stili di vita sani.



Associazione Polo della Salute Method  
info@polodellasalutemethod.it Cell. 347 9607523



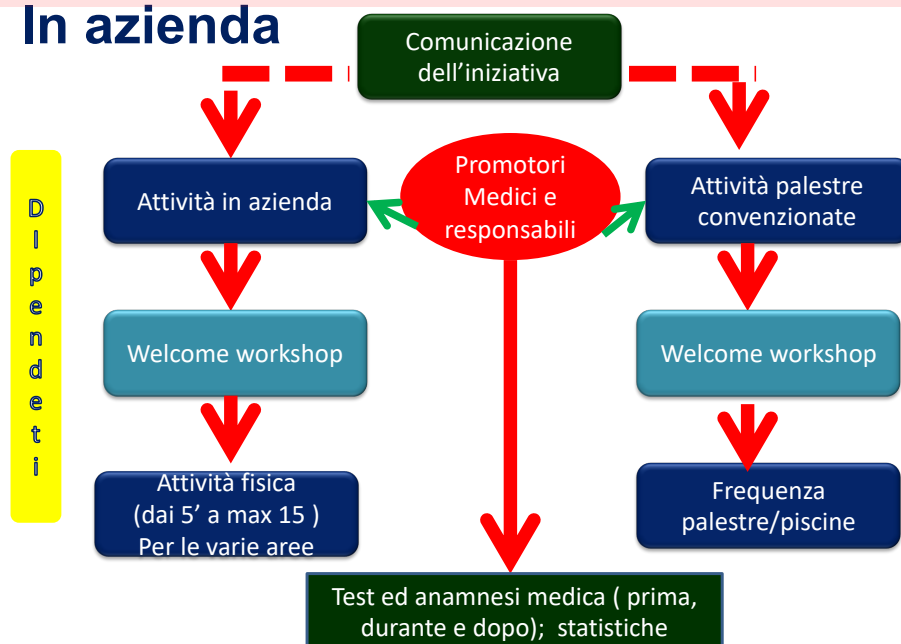
# VIVI MEGLIO

## TRAINING/COMUNICAZIONE /RELAZIONE

Divulgare, tramite incontri con i dipendenti, l'importanza della prevenzione attraverso il farmaco naturale esercizio fisico e la corretta alimentazione. Rendere consapevoli le persone che muoversi conviene sempre. Senza consapevolezza l'esercizio fisico perde di efficacia, non viene visto come sana abitudine per vivere meglio sia il lavoro che la vita sociale. L'iter che porta ad agire prevede quattro fattori indispensabili per fare il primo passo verso l'esercizio fisico e stili di vita sani : Consapevolezza. Accettazione. Azione. Aderenza

## Iter wellness 360°

### In azienda



## PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

Ai responsabili delle risorse umane e imprenditori

Fissare incontro tra gli organizzatori con i responsabili delle società

Incontro gratuito

Associazione Polo della Salute Method  
info@polodellasalutemethod.it Cell. 347 9607523

