

LIIKUNTA JA RAVITSEMUS OSAKSI TUOTTAVAA LIIKETOIMINTAA

Olemme onnistuneet tuhansien asiakkaiden kanssa ratkaisemaan epäterveellisten elämäntapojen ja ilottoman liikunnan aiheuttamia työ- ja toimintakykyyn sekä terveyteen liittyviä ongelmia.

LIITO

LIITO-Työhyvinvointipalvelu

- Liikuntaan ja ravitsemukseen perustuva työkykyä ja terveyttä edistävä pitkäjänteinen työhyvinvointiohjelma
- Palvelukokonaisuus räätälöidään sekä asiakasorganisaation että yksilön erityisvaatimuksiin osaksi työhyvinvointistrategiaa
- Motivointiluennot ja -tapaamiset
- Henkilökohtainen liikunta- ja ravitsemusohjelma, liikunnanohjaus- ja tukipalvelut
- Kuntotestit ja InBody-kehonkoostumusmittaukset

SIIPi

SIIPi-Työhyvinvointisovellus

- Työkalu asiakasorganisaation, henkilöstön ja sidosryhmien yhteiskäyttöön
- Tilanneanalyysit, raportit, henkilökohtaiset ohjeistukset ja oheismateriaalit
- Huomio ja mahdollistaa muutostarpeet ja päivitykset
- Havainnollistaa, kuinka toimenpiteet johtavat esim. sairauspoissaolojen ja työtyytyväisyyden lisääntymisen seurauksena tuottavuuden kasvuun

SYTYTYS
ROIHU

SYTYTYS- ja ROIHU-Työhyvinvointikokouspaketit

- Herättelypaketit kokousten yhteyteen liikunnan ja ravinnon merkityksestä työssä jaksamisessa (luennot, InBody, liikunta- ja ravitsemusohjelmat)

MÄKILÄHTÖ
LUOTSAUS

MÄKILÄHTÖ- ja LUOTSAUS-Yksilövalmennus

- Kannustusta, tietoa ja tukea elämäntaparemonttiin
- Painonpudotus, kiinteytyminen tai voimaantuminen (InBody, liikunta- ja ravitsemusohjelmat)

Jälki-
poltto

WWW.JÄLKIPOLTTO.COM

OLLI.JALKIPOLTTO@GMAIL.COM • +358 44 075 5664

