

# Vst<sup>Up</sup>te do světa firemních Dnů zdraví



**Zdraví zaměstnanců je klíčovým pilířem úspěšné firmy, proto jsme připravili tematické Dny zdraví s workshopy, semináři a aktivními programy. Můžete si vybrat z připravených zdravotních balíčků nebo si nechat sestavit event na míru.**

## Dny zdraví pro administrativní pracovníky



„Dlouhé hodiny u počítače a stres během uzávěrek mi způsobovaly bolesti zad a únavu. Den zdraví mi pomohl osvojit si relaxační techniky a správné držení těla. Cítím se lépe fyzicky i psychicky, což se odrazilo na mé pracovní pohodě.“

**Příklad aktivit:** Měření složení těla (InBody), konzultace s výživovým poradcem

**Workshop:** Zdravý spánek, relaxační cvičení a mindfulness

## Dny zdraví pro výrobní pracovníky



„Pracuji ve výrobě a po dlouhých hodinách na nohou mě začala trápit bolest zad. Díky Dni zdraví jsem se naučil, jak lépe pečovat o tělo a správně jíst při směnném provozu. Mám více energie a méně bolestí, oceňuji, že zaměstnavatel myslí na naše zdraví.“

**Příklad aktivit:** Diagnostika chodidel a páteře

**Workshop:** Ergonomie na pracovišti, kompenzační cvičení, výživové poradenství pro směnný provoz

## Dny zdraví pro pracovníky v terénu



„Jako technik trávím hodně času na cestách a často mě bolela záda. Den zdraví mi ukázal, jak správně zvedat těžké předměty a efektivně se protáhnout i během práce v terénu. Oceňuji, že firma myslí na naše zdraví i mimo kancelář.“

**Příklad aktivit:** Konzultace s fyzioterapeutem, techniky správného zvedání břemen, cviky na protažení a posílení zad

**Workshop:** Stravování na cestách

## Dny zdraví na míru

Každá firma má své specifické potřeby. Připravíme program přizpůsobený pracovnímu prostředí, věku i profesním rizikům zaměstnanců. Na základě vašich požadavků vytvoříme efektivní a přínosný program, který podpoří zdraví vašeho týmu.

**Volejte nebo napište**

Up Česká republika s. r. o.

+420 241 043 111

info@upcz.cz

www.Upcz.cz

**Up Benefity**  
by Upcoop