

Lietuvos sveikuolių sąjunga

## PASKAITOS ĮMONIŲ DARBUOTOJAMS

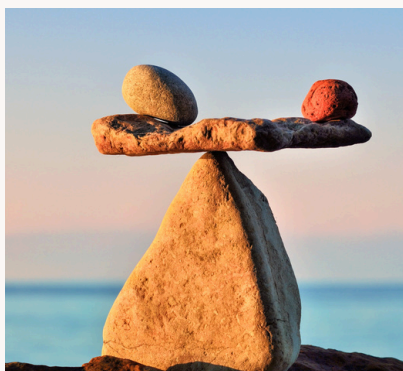
- Virš 35 metų mokymų patirties
- Tik patyrę profesionalūs lektoriai
- Temos, aktualios kiekvienam!



Sveikos gyvensenos paskaitos įmonėms – geriausia investicija į darbuotojų gerovę!

Sveiki ir motyvuoti darbuotojai – sėkmingos įmonės pagrindas! Siūlome profesionalias mūsų lektorių vedamas paskaitas įmonėms apie sveikatingumą, streso valdymą, mitybą, bei emocinę gerovę. Žinome, kaip svarbu, kad jūsų darbuotojai liktų energingi, sveiki ir produktyvūs, dėl to mūsų ekspertai padės Jūsų komandai atrasti būdus, kaip palaikyti gerą savijautą darbe.

Rinkitės ir pačių aktualiausių temų ir pasirūpinkite savo darbuotojų sveikata jau šiandien! Jei rūpimos temos nerandate – susisiekiame, mūsų organizacija vienija geriausius savo srities ekspertus – lektorius.



Taip pat galime pasiūlyti ir teambuildingo, sveikatingumo, streso valdymo, sporto renginius sveikatingumo temomis, online iššūkius, sveikatingumo savaites/mėnesius.

**KRISTINA RAGAUSKAITĖ**

INFO@SVEIKUOLIAI.LT

+370 648 00948

**KAINOS: 300 – 350 Eur (2025 m.)**

Paskaitos online arba gyvai jūsų ofise.

## 13 SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTŲ

Holistinis požiūris į gerą savijautą ir sveikatą:

Mityba – kokie produktai mums kenkia, o kokie padeda išlikti sveikiems, kaip nesugadinti gero maisto?

Maisto kilmė, jo auginimas ir apdorojimas;

Dienos ritmas ir rutinos svarba;

Žalingi įpročiai, apie ką jie kalba?

Kvėpavimas: raminantis ir energizuojantis;

Judėjimas, savimasažas;

Grūdinimasis;

Santykis su aplinka (drabužiai, valikliai, pakuotės);

Santykis su gamta;

Stresas ir jo valdymas;

Mokymasis, saviugda;

Santykis su savimi ir su aplinkiniais;

Vertybių svarba.

## FIZINĖ IR EMOCINĖ PRIKLAUSOMYBĖ NUO MAISTO ĮVEIKTI ĮMANOMA!

Kaip atsiranda fizinė priklausomybė nuo maisto?

Kodėl nesveiki produktai yra tokie skanūs?

Pavojingas maistas: šių dienų mitybos aktualijos, kurie produktai yra nuodingi ir pavojingi sveikatai, ko labiausiai reikėtų vengti, norint būti sveikiems ir ką valgyti; kaip pasirinkti produktus, kaip maitintis, kad organizmas gautų naudingų medžiagų;

Rafinuoto cukraus poveikis sveikatai, kuo jį pakeisti. Kiti rafinuoti produktai: miltai, riebalai;

Slaptieji alergenai ir jų poveikis sveikatai;

Detokso svarba organizmui;

Kaip ir kodėl atsiranda emocinė priklausomybė nuo maisto, persivalgymas, trauka tam tikriems produktams?

Socialiniai modeliai ir elgesys darbe ir šeimoje, skatinantis emocinį valgymą;

Kaip rasti emocinio valgymo ir kitų priklausomybių priežastis, keisti įpročius sveikais.

## PAPRASTI BŪDAI JAUSTIS GERIAU KASDIEN

Rutinos svarba savijautai ir darbingumui;

Mityba: valgymo rutina, prigimtinis maistas ir šiuolaikinė mityba, tonizuojantys gėrmai, organizmo valymas, maisto produktų kilmė, apdorojimas;

Kvėpavimas – ar teisingai kvėpuojame?

Judėjimas – ar būtinas, koks ir kada?

Grūdinimosi įtaka savijautai;

Stresas – visų ligų priežastis: kaip valdyti ilgalaikį stresą ir kaip su juo kovoti momente?

## STRESAS: PAPRASTI PATARIMAI, KAIP MAŽINTI, VALDYTI IR PALEISTI

Kas yra stresas, jo samprata ir poveikis organizmui;

Streso priežastys darbo aplinkoje ir kaip jas galima mažinti?;

Trumpalaikis ir ilgalaikis stresas;

Streso valdymo būdai:

Trumpalaikiai: kvėpavimo ir atsipalaidavimo technikos; minčių ir emocijų sąmoningumas; proto "treniruotės", fiziniai pratimai ir kiti metodai, kurie mažina stresą čia ir dabar;

Ilgalaikiai: efektyvus laiko planavimas ir prioritetų valdymas; sveikos gyvensenos įtaka streso mažinimui, "foninio informacijos triukšmo" mažinimas ir kiti;

Praktiniai patarimai: greitos atsipalaidavimo technikos darbo vietoje, proto veiklos pratimai, kūno mankšta stresui mažinti.

## CUKRAUS DETOKSAS. KAIP ATSIKRATYTI PRIKLAUSOMYBĖS SALDUMYNAMS?

Kaip atsiranda fizinė priklausomybė nuo maisto?

Pavojingas maistas: šių dienų mitybos aktualijos, kurie produktai yra nuodingi ir pavojingi sveikatai, ko labiausiai reiktų vengti, norint būti sveikiems ir ką valgyti; kaip pasirinkti produktus, kaip maitintis, kad organizmas gautų naudingų medžiagų.

Rafinuoto cukraus poveikis sveikatai, kuo jį pakeisti. Kiti rafinuoti produktai: miltai, riebalai.

Lėtinės, odos ligos, energijos stoka ir prasta savijauta – kaip jų atsikratyti natūraliai.

Slaptieji alergenai ir jų poveikis sveikatai. Detokso svarba organizmui. Autorinės, mokslu paremtos programos „[Cukraus detoksas](#)“ pristatymas.

## DIDŽIAUSI MITYBOS MITAI

Kiek mus reikia baltymų? Ar būtini baltyminiai papildai?

Ar reikia skaičiuoti kalorijas, norint nepriaugti svorio?

Ar storėjame valgydami riebalus? Kuo skiriasi riebalai?

Ar būtina vartoti vitaminus ir maisto papildus?

Ar mums reikia cukraus?

Ar būtina derinti maisto produktus?

Ar skiriasi natūralūs saldikliai ir cukrus?

Ar naudinga keto/vegetarinė mityba/veganinė mityba?

Kas sukelia cholesterolio padidėjimą?

Ar reikia nevalgyti po 18h?

Ar vyne yra antioksidatų?

Ar medus padeda pasveikti peršalus?

Ar alkoholis padeda užmigti?

Ar aštrūs prieskoniai dirgina skrandį?

Ką daryti kai „ėda rėmuo“?

Ar lieknumas yra sveikatos požymis?

## PAPRASTI REGĖJIMO GERINIMO IR STIPRINIMO BŪDAI

Praktiniai, natūralius ir nemedicininiai metodai, leidžiančius atstatyti ir stiprinti regėjimą;

Akies veikimo principai;

Kodėl labai pavojinga nešioti akinius;

Pagrindinės regėjimo blogėjimo priežastys;

Kodėl akių mankšta ir pratimai neduoda ilgalaikio rezultato praktikuojantiems;

V.H. Beitso 30 metų tyrinėjimai ir veiklos rezultatai grąžinant žmonėms regėjimą natūraliais būdais;

Gyvenimo būdo įtaka regėjimo aštrumui.

## SAVIMASAŽAS – PIRMA PAGALBA SAU

Praktinė paskaita, skirti labiau pažinti savo kūną ir jaustis puikiai visą dieną;

Laiko patikrinta Tibeto žynių priemonė, žasinanti kūną, padedanti atsikratyti neigiamų emocijų;

Organizmo sistemų derinimas ir balansavimas savimasažo pagalba kasdien;

Lengvi ir efektyvūs būdai pagerinti kraujotaką ilgai sėkint ir įtemptai dirbant;

Vidaus organų masažas garso ir kvėpavimo pagalba;

Lengvas būdas padėti sau atsikratyti skausmų ir pasijusti geriau.