******

***Želite spremeniti življenjske navade in zaživeti zdravo?***

***Ste pripravljeni soočiti se z ovirami in izboljšati kakovost lastnega življenja?***

***Odgovore poiščite na seminarju ZDRAVE ŽIVLJENJSKE NAVADE!***

Spoštovani!

Vabimo Vas, da z našimi strokovnjaki iz prakse obogatite svoje znanje, iz področja **ZDRAVIH ŽIVLJENJSKIH NAVAD** na našem seminarju in vpeljete zdravje v vaš vsakdanjik.

V dobi interneta nam je na voljo množica različnih informacij o hrani, telovadbi in drugih dejavnikov, ki vplivajo na naše zdravje. Vendar, koliko časa bi potrebovali za podroben kritičen pregled vseh možnih poti k zdravju. Naši strokovnjaki so za vas pripravili preverjene informacije za lažje doseganje zdravih življenjskih navad. Poleg tega bomo raziskali ovire, ki vam preprečujejo, da bi se zdrave življenjske navade začele oblikovati in bi tudi zdržale pritiske vsakdanjika. Kajti motivacija za doseganje zastavljenih ciljev je ključni dejavnik k uspehu, zlasti v kriznih časih, ko nam primanjkuje časa in energije za dodaten trud k ohranjanju pridobljenih zdravih navad.

Praktični seminar je namenjen vsem tistim, ki si želite spremembe življenjskih navad in tudi vzdrževanja že pridobljenih navad s ciljem živeti življenje v polnosti.

**Omogočite si uspeh** na področju doseganja ciljev in zdrav življenjski slog ter se prijavite na seminar: ZDRAVE ŽIVLJENJSKE NAVADE!

Veselimo se partnerstva na poti k **vašim osebnim dosežkom!**

**PROGRAM:**

* Začetne informacije:
* Osnove o hrani in gibanju
* Meritve telesne teže, pritiska ipd.
* Gibanje – vaje za zdravje na delovnem mestu
* Postavljanje ciljev – risanje vizije:

- SMART metoda

- Oblikovanje ciljev

- Oblikovanje zdravih življenjskih navad

* Ovire na poti:
* Stres in hrana – tehnike sproščanja in spoprijemanje s stresom
* Emocionalni jedci
* Stiska s časom – organizacija časa
* Pregreha ni greh – kako sledimo ciljem
* Praksa zdravih navad na delovnem mestu in v domačem okolju:
* Priprava hrane se začne z nakupovanjem
* Malica za učinkovitost in zbranost
* Prilagoditev zdravih navad dinamičnosti delovnika
* Službeni dogodki – skrite pasti

\*Za tiste, ki želijo **osebnega mentorja** na poti k zdravem življenjskem slogu ponujamo **svetovanje** za doseganje ciljev in sledenje napredku.

**TRAJANJE:**

2-dnevni seminar:

4.12.2014 od 16.00 do 20.00 ure

5.12.2014 od 16.00 do 20.00 ure

LOKACIJA:

Dunajska 159, 1000 Ljubljana, prostori Zavoda Papilot

[https://www.google.com/maps/place/Dunajska+cesta+159,+1000+Ljubljana,+Slovenija/@46.0817887,14.5130629,3a,52.5y,270h,90t/data=!3m4!1e1!3m2!1sanE0kFXqtdvAayxUTDc9yg!2e0!4m2!3m1!1s0x476532c2abd905af:0x970d981c1dc88b56!6m1!1e1](https://www.google.com/maps/place/Dunajska+cesta+159,+1000+Ljubljana,+Slovenija/@46.0817887,14.5130629,3a,52.5y,270h,90t/data=%213m4%211e1%213m2%211sanE0kFXqtdvAayxUTDc9yg%212e0%214m2%213m1%211s0x476532c2abd905af:0x970d981c1dc88b56%216m1%211e1)

**CENA:**

Kotizacija za dvodnevni seminar znaša 60,00 € + DDV

En dan seminarja znaša 35,00 € + DDV

Cena individualne ure svetovanja znaša 40,00 € + DDV

https://ssl.gstatic.com/ui/v1/icons/mail/images/cleardot.gif