

GRUPO SESI EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL



Mais saúde e qualidade de vida para o
trabalhador da indústria.

Apresentação:

As ações do Programa de Emagrecimento Saudável tem como objetivo trabalhar os aspectos comportamentais relacionados à alimentação e atividade física dos trabalhadores, tornando-os aptos a melhorar e manter sua própria saúde.

A implementação do Programa visa estimular e oportunizar que os trabalhadores façam escolhas mais saudáveis.

Equipe Responsável:

COACH DE EMAGRECIMENTO –

O processo de coaching conduz a pessoa a mudanças dos hábitos que a impedem de levar uma vida saudável e adquirir comportamentos que auxiliarão na redução e manutenção de peso. Auxilia o indivíduo a administrar seu tempo, disciplina, comprometimento, crenças e valores, motivação, desenvolvimento de planos de ação, elaboração de metas.

NUTRICIONISTA –

O profissional de nutrição fará a avaliação nutricional e prescrição do plano alimentar de forma individualizada. Irá trabalhar conteúdos relacionados a alimentação saudável, nutrição, receitas e funcionamento do sistema digestivo.

WORKSHOP DE RECEITAS FUNCIONAIS –

Esse programa conta com 1 encontro de receitas funcionais com a participação especial de um CHEF DE COZINHA PROFISSIONAL.

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA –

Esse profissional trabalhará temas relacionados a exercício e avaliações físicas. Proporcionará desafios e orientação para prática de exercícios e direcionará os participantes para uma vida mais ativa.

Tempo de Ação:

5 meses : 4 meses(16 encontros) presenciais e 1 mês de acompanhamento on-line.

Encontros com duração aproximada de 1h.

Atendimento:

Local: ARWEG

Início: 03 de abril (3ª feiras)

Horário: 10:00 - Turma matutina

17:30 - Turma vespertina

Informações:

SECRETARIA ARWEG – 3276-7164

VAGAS LIMITADAS!