



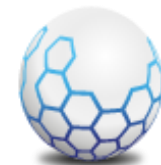
TRGOVINSKA
ZBORNICA SLOVENIJE
Slovenian Chamber of Commerce



ZZZS
ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO
ZAVAROVANJE SLOVENIJE

Pogled naprej:
Orodje za izvajanje
aktivnosti promocije zdravja
pri delu

Alenka Ribič



RAZVOJNI CENTER
IKTS
ZALEC

Projekt »Promocija zdravja na delovnem mestu v trgovinski dejavnosti« je na podlagi JR za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2013 in 2014 finančno podprl ZZZS.



Razvoj

MATIČNO PODJETJE



RAZVOJNO PODJETJE



RAZVOJNI CENTER
IKTS
ŽALEC



PRODUKT



KONTAKTI

Mikropis Holding d.o.o.
Aškerčeva ulica 4a
3310 Žalec – Slovenija

www.mikropis.si

Tel.: +386 (0)5 922 65 00

E-mail: info@mikropis.si

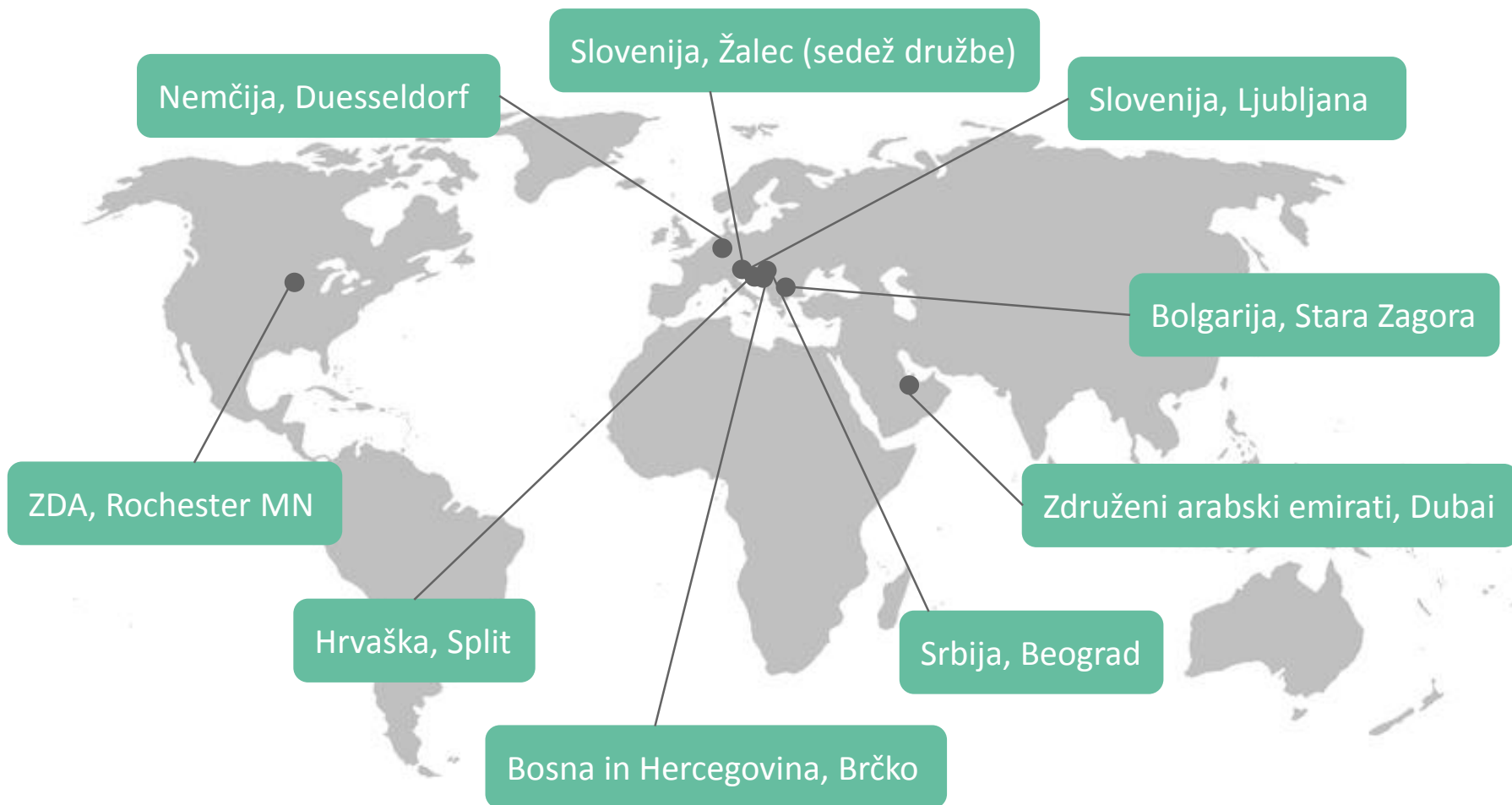
Razvojni center IKTS Žalec (RC IKTS Žalec)
Aškerčeva ulica 4a
3310 Žalec – Slovenija

Tel.: +386 (0)41 705 724
+386 (0)41 705 721
+386 (0)5 922 65 70

E-mail: info@rc-ikts.si



Naša mreža





Razvojni center informacijsko komunikacijskih tehnologij Savinja Žalec

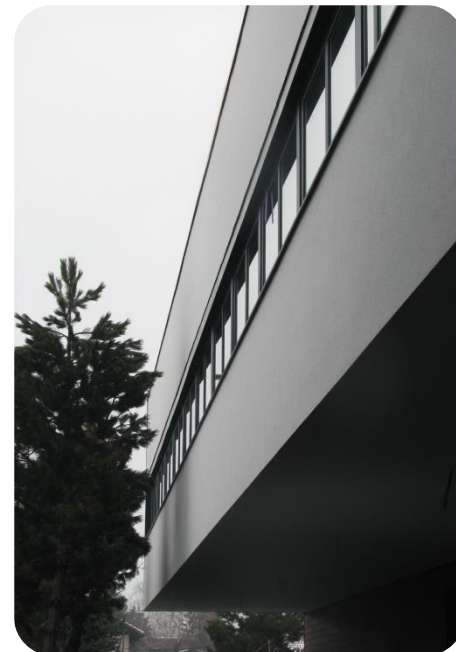




Center za razvoj

Nov center za razvoj in izvedbo @life

Žalec, Slovenija



Nove prostore RC IKTS Žalec je konec leta 2013 otvoril predsednik Republike Slovenije Borut Pahor.



RAZVOJNI CENTER
IKTS
ŽALEC

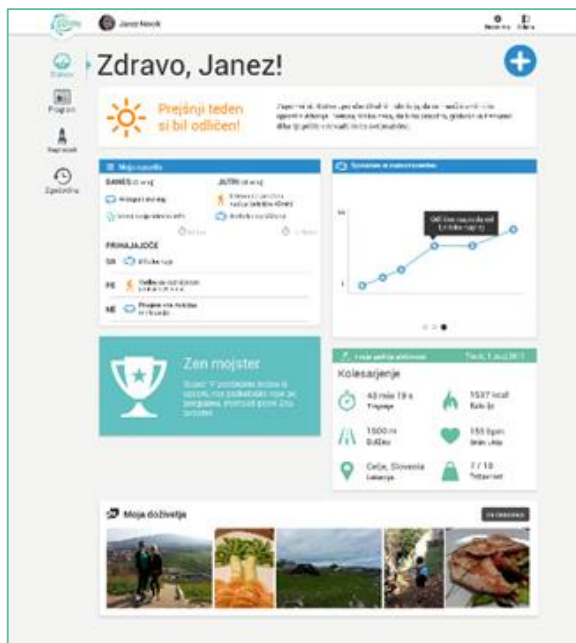
@life

Rešitev, ki usmerja pri oblikovanju
zdravega življenjskega sloga



Kaj je @life?

@life je rešitev, ki uporabnika usmerja pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga.



Spletni portal:
www.a-life.eu.com

DOSTOPNA



Mobilna aplikacija:
Android, iOS



Zgodba rešitve @life

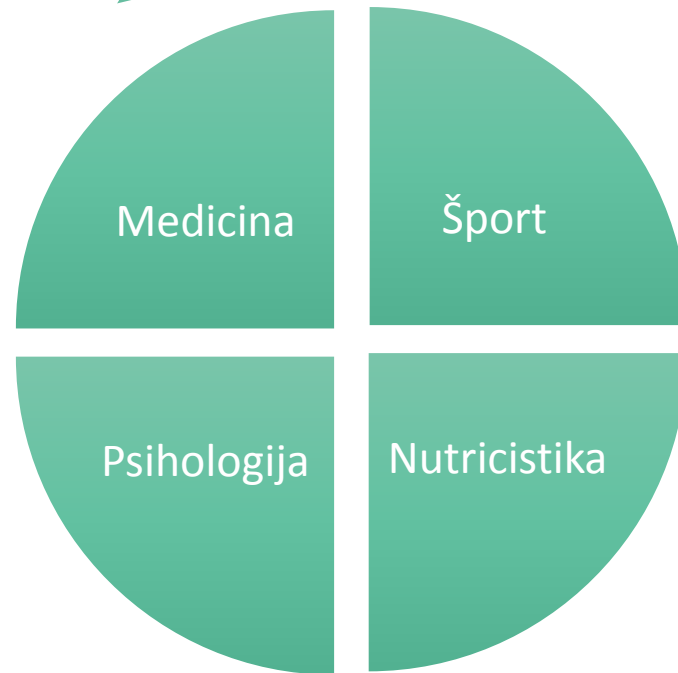
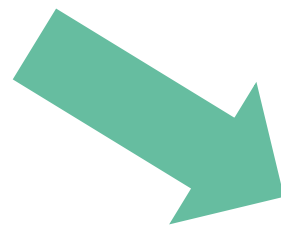
Na poti do zdravega življenja združuje vse, ki želijo izboljšati ali ohranjati svoje dobro počutje. Pomaga pri doseganju ciljev s področja gibanja, uravnotežene prehrane, zdravstvenega stanja in osebnostne čvrstosti. S celostnim programom, oblikovanim po najvišjih strokovnih standardih, uporabnik doseže zadovoljstvo, izpopolnjenost, uravnoteženost in si izboljša samozavest.





Področja delovanja

@life je v svetovnem merilu med najbolj izpopolnjenimi rešitvami, ki celostno obravnavajo vse vidike zdravega načina življenja. Uporablja poglobljena znanja štirih znanstvenih področij ter ponuja rešitve, ki iz njih izhajajo.





Strokovna ekipa

Vsebinsko ustvarjajo **vrhunski mednarodni strokovnjaki** različnih znanstvenih ved, delujoči na področjih zdravega načina življenja.

PARTNER JI

Slovenija



Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za šport*



Univerza v Ljubljani
Medicinska fakulteta



Univerza v Mariboru

Fakulteta za elektrotehniko,
računalništvo in informatiko

ZDA



Avstrija



Jedro razvoja tvori interdisciplinarna mednarodna znanstveno-strokovna platforma, ki združuje več kot 100 sodelavcev.



Razvoj aplikativnih rešitev za aktivno življenje

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



Univerza v Mariboru

Fakulteta za elektrotehniko,
računalništvo in informatiko



Interdisciplinarna razvojna platforma, trenutno
okoli 100 sodelavcev



Uporaba

Pomaga do želenega cilja s področij gibanja, uravnotežene prehrane, zdravstvenega stanja in osebnostne čvrstosti.

1.



Ocenite se

Analiza stanja – ocena psiholoških karakteristik in telesne vzdržljivosti pridobljena s pomočjo uveljavljenih vprašalnikov in testov.

2.



Vadite in beležite

Programi prilagojeni posamezniku in njegovim lastnostim, sestavljeni iz telesne vadbe, psiholoških vaj, prehranskih nasvetov, spremljanja telesnih parametrov, strokovnih nasvetov, napotkov, namigov in zabavnih nalog.

3.



Spremljajte napredek

Spremljanje stanja, trendov skozi določeno časovno obdobje ter napredka – vse na enem mestu.



Izbira želenega cilja

Rešitev @life v obliki svetovanja na osnovi analize, ocene stanja in prilagojenih aktivnosti uporabnikom ponuja napotke za zdrav način življenja.

Kot začetni korak si uporabniki **izberejo cilj**, ki ga želijo doseči.

Fit in aktivni

Sproščeni in samozavestni

Prehrana in navade

Osredotočeni in učinkoviti



AKTIVNI

**V
RAZVOJU**



Cilj: Fit in aktivni

Cilj je namenjen vsem, ki želijo oblikovati svoje telo in z rednimi vajami poskrbeti, da ostanejo v dobri formi.

- Individualiziran program vadbe
- Uvajanje rednih vadbenih navad
 - Izboljšati vzdržljivost
 - Povečati moč
 - Izboljšati gibljivost
- Spremljanje in nadzorovanje vadbe in njenega napredka

VADBA

Izpadni korak
Stopite korak naprej, počasi in kontrolirano, teža je na sprednji nogi, stopalo zadnje noge je na prstih. Pogled je usmerjen naprej, hrbet vzravnani. Roki sta v boku, če imate težave pri vzravnani drži, sklenite roke za glavo.

5 minut
kontinuirano

Izpadni korak
Stopite korak naprej, počasi in kontrolirano, teža je na sprednji nogi, stopalo zadnje noge je na prstih. Pogled je usmerjen naprej, hrbet vzravnani. Roki sta v boku, če imate težave pri vzravnani drži, sklenite roke za glavo.

4 minute
kontinuirano

Mrtvi dvig
Uhel spuščajmo počasi in kontrolirano. Pri tem zadajajo potiskamo nazaj, s spopitno v kolenski pa prižemo, ko pride utel do kolena. Teža telesa je na petah, nikoli na prstih, utelš premakamo tesno ob nogah. Noge so postavljene v širini ramen.

10 ponovitev
60s počitka
8 ponovitev
60s počitka
8 ponovitev

SPREMLJANJE



URNIK

| 11 - 17 Maj 2013 | | | danes | | | DAN TEDEN MESEC | | |
|---|--|--------------------------------|-------|---|-------------------------------|---------------------|--|--|
| PON | TOR | SRE | ČET | PET | SOB / NED | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | |
| Intervalni aerobni trening približno: 45 min | Medicinsko spremljanje: Teleski test Prebrana Vsebine določajo oblike | Aviogeni trening sproščanja | | Krožni trening za moč približno: 50 min Medicinsko spremljanje: Teleski test Aviogeni trening | Prosti dan Aerobni trening | | | |

REZULTATI





Cilj: Sproščeni in samozavestni

Cilj je namenjen vsem, ki se želijo čim bolj uspešno soočiti s sodobnim, stresnim načinom življenja in pri tem ostati sproščeni in samozavestni.

- Prepoznavanje stresa in njegovo obvladovanje
- Ocenitev stanja stresa (stresni profil)
- Odstranjevanje negativnih učinkov stresa na telo
- Postati bolj sproščen in samozavesten

OCENA

Soočanje s stresom

Zamislite si neprijetno, stresno situacijo, težavo ali problem in razmislite kako navadno reagirate v njej. Spodaj so navedeni različni načini reagiranja v stresni situaciji.



Vse postavke natančno preberite in obkrožite številko, ki označuje kako pogosto se s težavo soočite na opisan način.

Prični reševali

Prosimo, bodite iskreni in kritični, da boste pridobili najboljše možne in objektivne podatke.

NASVETI

Kasneje

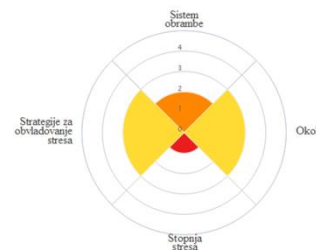


URNIK

| Oktober 2013 | | | | | | | DAN TEDIK MESA | | | | | | |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|--|--|--|--|--|--|--|
| PON | TOR | SRI | ČET | PET | SOB | NEDE | Agenda | | | | | | |
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | streda (03. oktober 2013) <input type="checkbox"/> Ypsaliskik Samosvest | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | četrtek (04. oktober 2013) <input type="checkbox"/> Avtorizacijski trening od 10h - 12h | | | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | petek (05. oktober 2013) <input type="checkbox"/> Ypsaliskik Akcesionost | | | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | sobota (06. oktober 2013) <input type="checkbox"/> Zbiranje sprotod po delu od 10h - 12h | | | | | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | nedelja (07. oktober 2013) <input type="checkbox"/> Ypsaliskik Odnosoma trajna | | | | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | ponedeljek (08. oktober 2013) <input type="checkbox"/> Ypsaliskik Svočlanje s število | | | | | | |
| | | | | | | | streda (09. oktober 2013) <input type="checkbox"/> Časovni tasevik od 10h - 12h | | | | | | |

STRESNI PROFIL

STRESNI PROFIL



REZULTATI



Zen mojster

Super! V prejšnjem tednu si opravil vse psihološke vaje po programu. Postajati pravi Zen mojster.



Cilj: Prehrana in navade

Cilj je namenjen vsem, ki želijo spremeniti svoje prehranjevalne navade in ohraniti svojo idealno telesno maso ob podpori psiholoških in športnih vaj.

- Vzpostavitev zdravih prehranjevalnih navad
- Zavedanje pomena uravnotežene prehrane
- Redni zajtrki, primeren vnos in sestava hrane, uživanje nesladkanih pijač ...
- Spodbuja in usmerja v redne telesne aktivnosti
- Psihološka podpora pri spreminjanju navad
- Optimalna telesna masa
- Poudarek na dobrem počutju in ohranjanju zdravja posameznika

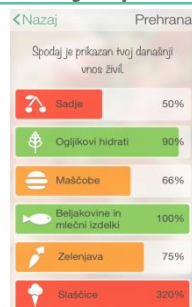


DNEVNIK

PREHRANSKA PIRAMIDA



VNOS ŽIVIL



NAPREDEK





Cilj: Osredotočeni in učinkoviti

Cilj je namenjen vsem, ki želijo povečati svojo koncentracijo, psihično vzdržljivost in posledično izboljšati svojo učinkovitost.

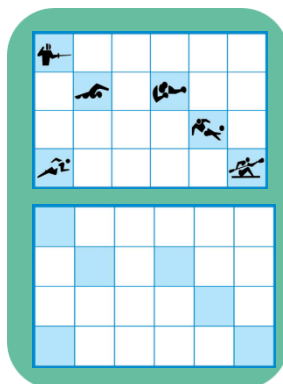
- Izboljšanje sposobnosti vzdrževanja pozornosti
- Razvoj večje odpornosti na distraktorje
- Povečanje učinkovitost na vseh področjih delovanja

AVTOMATIČNO PRILAGAJANJE



AKTIVNOSTI

|| p d p p d d || d d p d
 || d d || d p p d p d p
 || d d p d d d p p d p
 || i i || i i || i i ||



OCENA



Odlično!

Super!

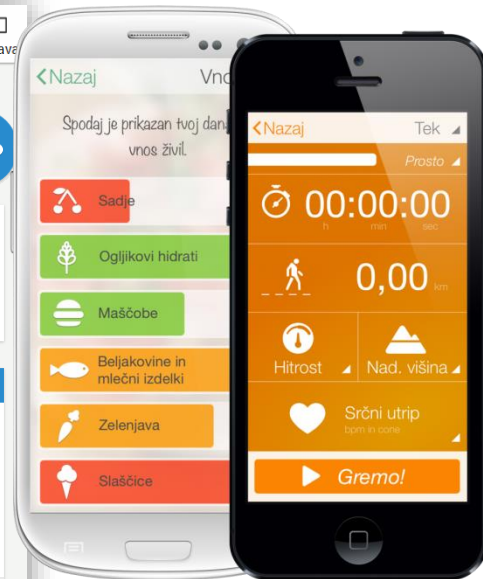
Zaključili ste z ocenjevanjem vaše sposobnosti osredotočanja. Tukaj je vaš rezultat.

Sposobnost osredotočanja

Glede na dosežek pri preverjanju vaše pozornosti in vaše učinkovitosti, opažamo, da imate zelo malo težav pri vzdrževanju pozornosti na določeno nalogo. Nalogo uspete speljati do konca, ne da bi vas posebno zmotili drugi dejavniki. Imate samodisciplino, da se zberete in osredotočite, ko je to potrebno, čeprav ste obkoljeni z različnimi dražljaji, ki bi vas lahko motili. To je odlična sposobnost, ki se zagotovo obrestuje tako na delovnem mestu kot v zasebnem življenju. Čestitamo vam!



The screenshot shows the @life web portal for user Janez Novak. The main heading is "Zdravo, Janez!". A welcome message states: "Dobrodošli na prenovljenem portalu @life". A notice below says: "Zaživel je prenovljen portal @life, ki vam poleg nove in privlačnejše oblike ponuja tudi nekatere dodatne funkcionalnosti. Portal se trudimo še izpopolniti, da bi vam zagotovili popolno in celovito izkušnjo. Za morebitne težave se vam opravičujemo in vam zagotavljamo, da jih bomo odpravili v najkrajšem možnem času." The interface includes a sidebar with navigation options: Domov, Program, Napredek, and Zgodovina. The main content area is divided into sections: "Zadnja aktivnost" (Last activity) for Monday, February 3, 2014, showing a walk (Tek) with a total time of 40 min 3 s and a distance of 3,00 km; "Moj seznam" (My list) with activities for DANES (4th Feb) and JUTRI (5th Feb); and "PRIHAJAJOČE" (Upcoming) activities for ČET, PET, and SOB.



Ocenite se



Vadite in beležite



Spremljajte napredek

Z uporabo portala in mobilne aplikacije izkusite celovito rešitev @life



Ocenite se

Samozavest

Kasneje ✕



Osebnostna čvrstost

Kasneje ✕



Soočanje s stresom

Kasneje ✕



Zadovoljstvo z življenjem

Kasneje ✕

Navedene so različne trditve, ki se
... življenju.

Stresni profil

Sistem
obrambe

Strategije
za
obvladovanje
stresa



Okolje

Stopnja
stresa

○ Odlično ○ Zelo dobro ○ Dobro ○ Zadovoljivo ○ Alarmantno

Super!

Zaključil si z ocenjevanjem svoje
samozavesti in tukaj je **tvoj rezultat**.



o dobro

Samozavest

Si zelo samozavesten in zaupaš vase ter v svoje sposobnosti. Verjameš, da se lahko uspešno spopadeš z izzivi in zahtevami. Tudi v kritičnih trenutkih se zanašiš nase in znaš realistično oceniti možnosti za uspeh. Tvoj nivo samozavesti ti omogoča uspešnost pri delu, ki ga opravljaš.

Rešite vprašalnike in preverite svoje stanje stresa



Zdravstvene težave

Kasneje



Pred vami je nekaj trditev, ki se nanašajo na vaše zdravstvene težave, še posebej tiste v zadnjem mesecu.

Vaša naloga je, da na 6-stopenjski lestvici označite, v kolikšni meri trditev za vas drži.

Prični reševati

Prosimo, da ste iskreni in objektivni, le tako bo vaš rezultat relevanten.



Ocenite se

Zdravstvena rezerva

Vaša zdravstvena rezerva je razmeroma dobra. Priporočamo vam nadaljevanje vašega dosedanjega življenjskega sloga in enakomerno izboljševanje ostalih komponent zdravstvene rezerve.

Dnevnik življenjskega sloga



Pred vami je nekaj trditev, ki se nanašajo na vaš življenjski slog in vaše življenjske razmere.

Vaša naloga je, da na 3-stopenjski lestvici označite, v kolikšni meri trditev za vas drži.

Prični reševati

Prosimo, da ste iskreni in objektivni, le tako bo vaš rezultat relevanten.

Kas

Psihosocialna zmogljivost

Zdravstvena zmogljivost

Fizična zmogljivost

Z izpolnjevanjem vprašalnika zdravstvene rezerve boste ugotovili kakšne so vaše psihosocialne, zdravstvene in fizične zmogljivosti.



Top navigation: @life, Jazez Novak, Janez Novak, Nastavitve, Odjava

Začnite s programom!

Domov | Program | Napredek | Zgodovina

- Vprašalnik PARQ**
Vprašalnik vam bo pomagal prepoznati vaše cilje in naredil prilagojen program.
- Stresni profil**
- Zdravstvena rezerva**
- Avtomatični program**
Želim da mi ustvarite program, prilagojen mojim potrebam.

Footer: Kmalu navodila in prikazi za pravilno izvedbo vaj | O @life | Baza znanja



Ocenite se

Izberite si cilj za program

Zapri

Fit in aktivni

Oblikujte svoje telo in z rednimi vajami poskrbite, da boste vedno v dobri formi.

Sproščeni in samozavestni

Odstranite negativne učinke stresa in postanite bolj sproščeni in samozavestni.

Prehrana in navade

Spremenite svoje prehranjevalne navade ob podpori psiholoških in športnih vaj.

Osredotočeni in učinkoviti

Povečajte psihično vzdržljivost in s tem izboljšajte svojo učinkovitost.

Vsega po malo

Z združenimi cilji do zdravega in aktivnega življenjskega sloga.

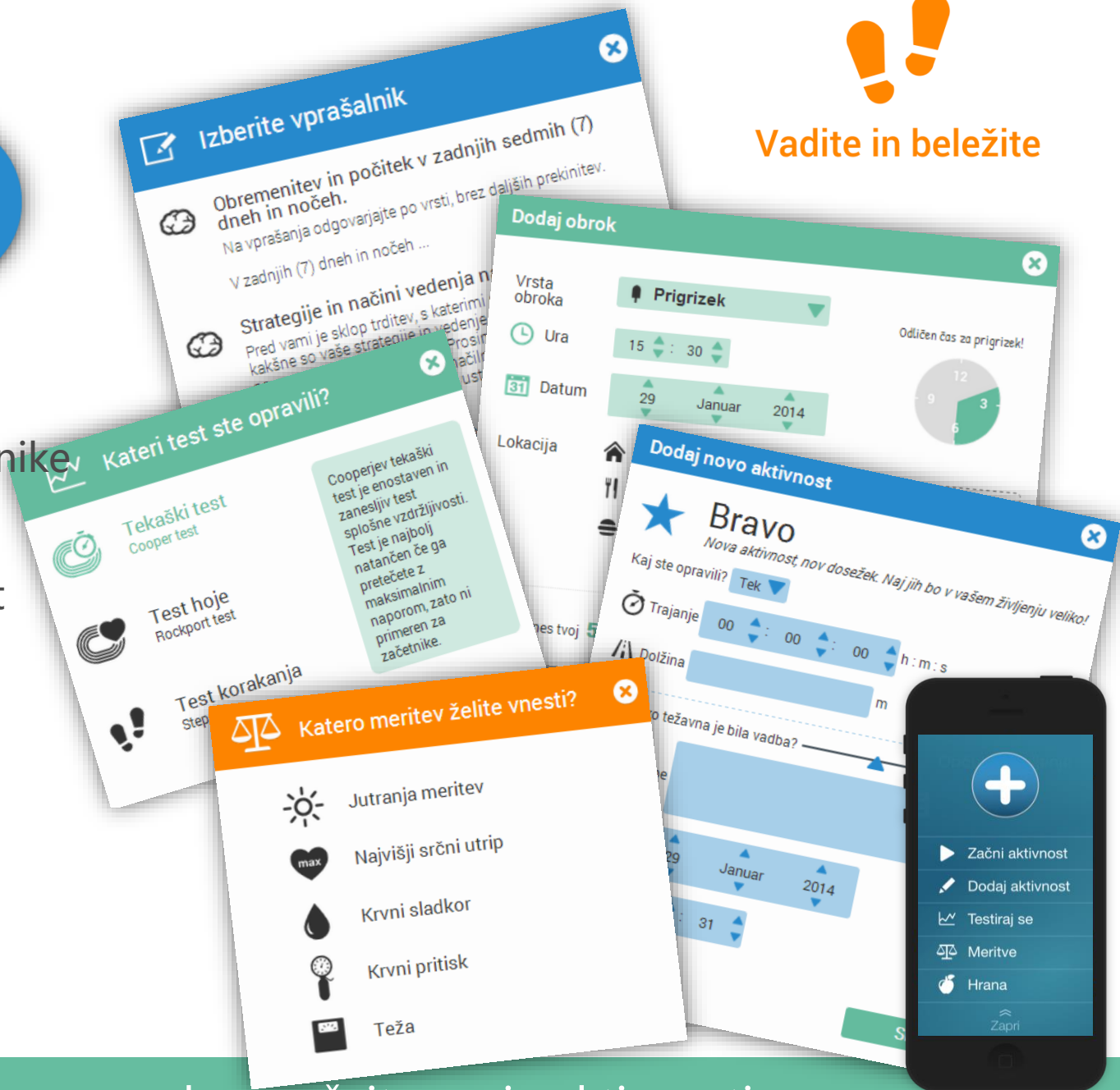
Izdelaj mi program

Izbira cilja za izdelavo avtomatskega programa



Vadite in beležite

- Izpolnite vprašalnike
- Vnesite obrok
- Vnesite aktivnost
- Opravite test
- Vnesite meritev



Preko + gumba vnašajte svoje aktivnosti



Vadite in beležite

@life Janez Novak Nastavitve Odjava

Moj program

Vprašalnik PARO
Vprašalnik vam pomaga določiti cilje in napredek.

Ste vedeli ...
Nekatera hrana in vitamini vam lahko pomagajo dvigniti razpoloženje in ublažijo nekatere simptome blage depresije. Med najbolj blagodejno hrano za dvig duha spadajo črna čokolada, losos in temno obarvana zelenjava (kot na primer paprika in brokoli).
Dr. Nancy Snyderman

5. Februar 2014 | danes | SRE
Zelo, zelo naporen dan. Brez skrbi, rezultati bodo super!
Jutranja meritev
Krožna vadba za moč, pribl. 25min
Opravičeno: 0 od 2 opravič

3. Februar 2014 | danes | PON
Dihalni sprehod po telesu, pribl. 7min
Prostočasna aktivnost

4. Februar 2014 | danes | TOR
Prehranski dnevnik
Kontinuirana vadba, pribl. 38min

5. Februar 2014 | danes | SRE
Jutranja meritev
Krožna vadba za moč, pribl. 25min

7. Februar 2014 | danes | PET
Kontinuirana vadba, pribl. 38min

8. Februar 2014 | danes | SOB / NED
Prehranski dnevnik (+2)

9. Februar 2014 | danes | SOB / NED
Test hoje (+1)

Ta teden na sporedu:
Trenirajte pribl. 2h 27min
Znebite se stresa

ponedeljek (3. februar 2014)
Dihalni sprehod po telesu, pribl. 7min
Prostočasna aktivnost

torek (4. februar 2014)
Prehranski dnevnik
Kontinuirana vadba, pribl. 38min

sreda (5. februar 2014)

Prekliči | Izberi aktivnost

- Hoja
- Pohodništvo
- Kolesarjenje
- Smučanje
- Drugo
- Gorsko kolesarjenje
- Kardio
- Aerobika
- Nordijska hoja
- Tek
- Tek na smučeh

Različni pogledi izbranega programa



Vadite in beležite

Domov

Program

Napredek

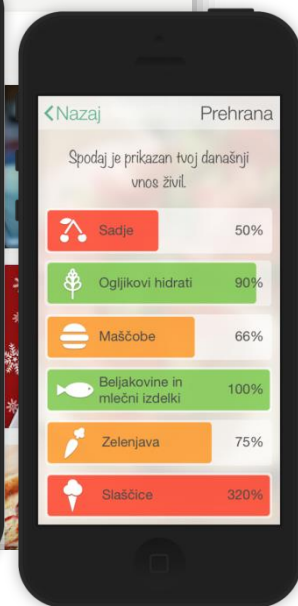
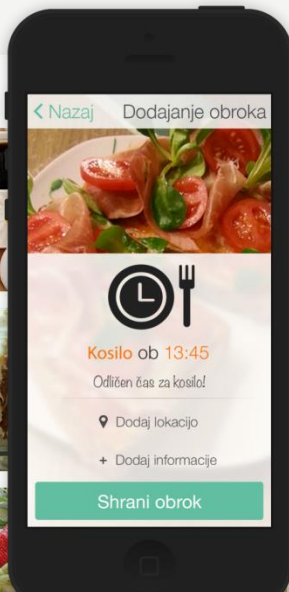
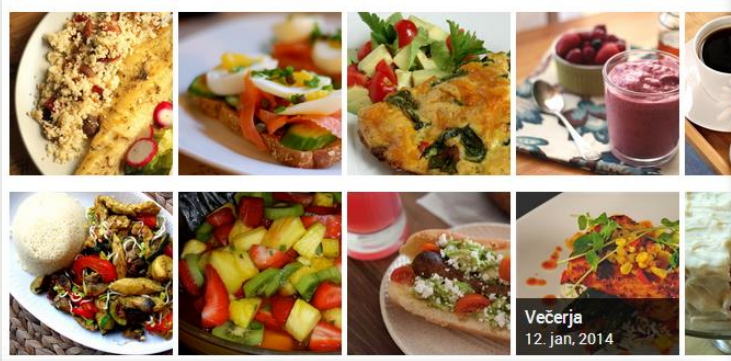
Zgodovina

- Meritve
- Vprašalniki
- Aktivnosti
- Prehrana
- Testi



Zgodovina moje prehrane [poglej vse vnose obrokov](#)

Zadnje slike obrokov



12. januar 2014

Večerja @ 19:00

To je bil odličen čas za večerjo!

Moj obrok je bil sestavljen iz:

| | | |
|---|-------------------------------|-----|
| 3 | Ogljikovi hidrati | 50% |
| 3 | Beljakovine in mlečni izdelki | 60% |
| 2 | Zelenjava | 40% |
| 0 | Sadje | 0% |
| 2 | Maščobe | 66% |
| 0 | Slaščice | 0% |

Dnevna prehranska piramida



Dne **12.1.2014** ste pojedli **5** od priporočenih **5** obrokov na dan.

[poglej sliko obroka](#)

Večerja @ 19:00

To je bil odličen čas za večerjo!

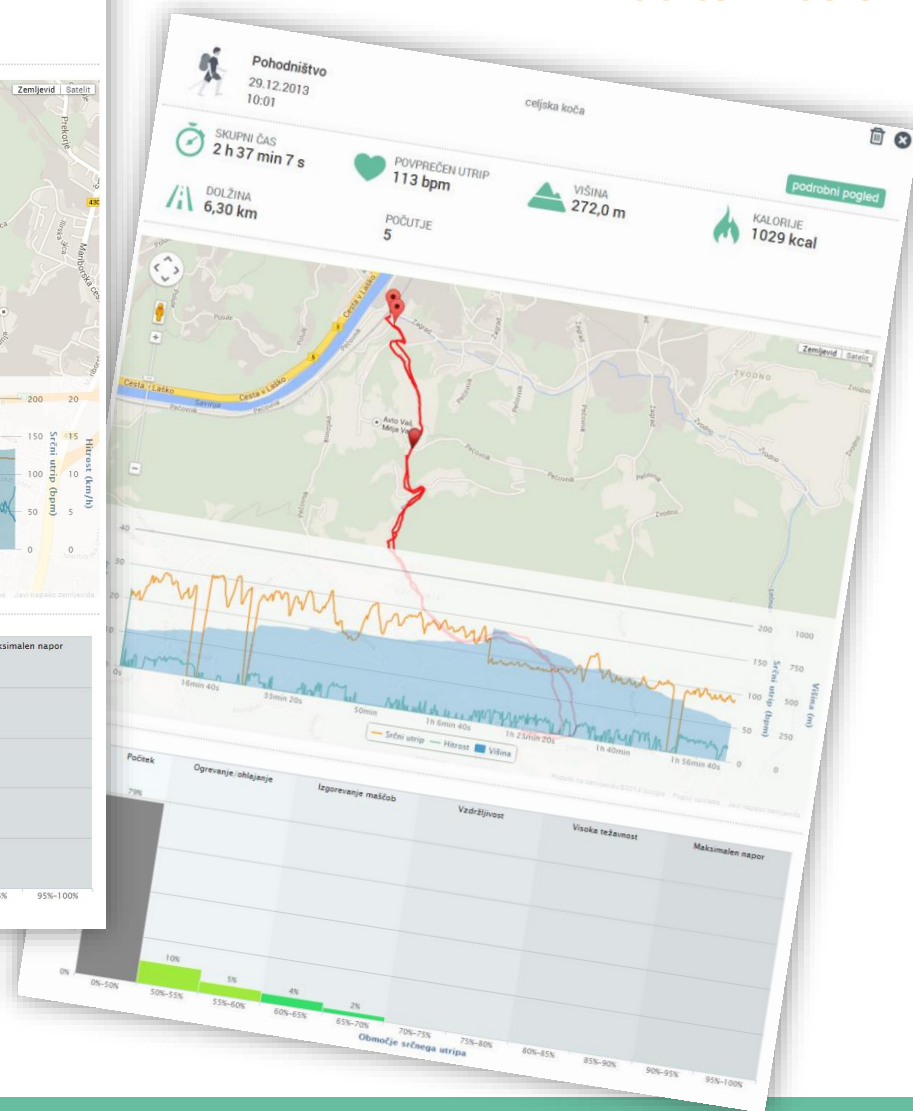
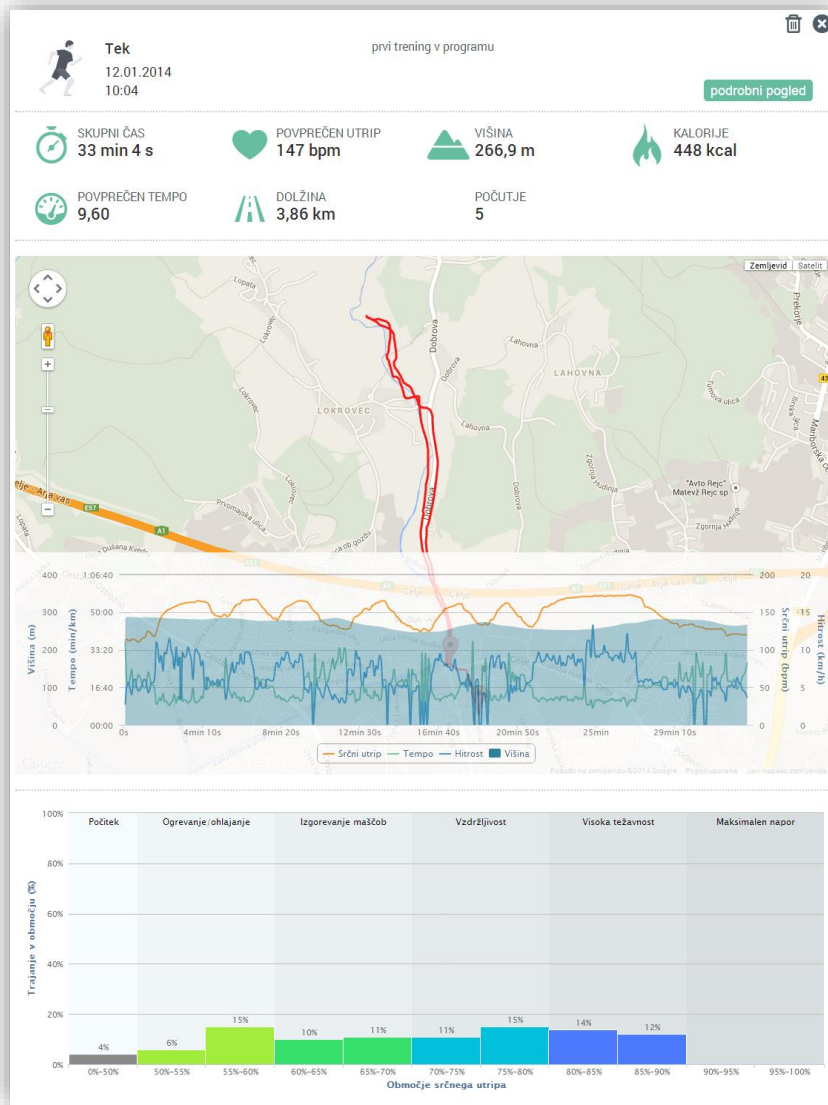
Moj obrok je bil sestavljen iz:

| | | |
|---|-------------------------------|-----|
| 3 | Ogljikovi hidrati | 50% |
| 3 | Beljakovine in mlečni izdelki | 60% |
| 2 | Zelenjava | 40% |
| 0 | Sadje | 0% |
| 2 | Maščobe | 66% |
| 0 | Slaščice | 0% |

Sledite svojim prehranjevalnim navadam



Vadite in beležite



Sledite športnim aktivnostim na prostem



Vadite in beležite

16. december 2013 ob 13:48

Vadba za moč po postajah

Trajanje : 1 h 24 min

Vadba v fitnessu



| Vaja | Seti | Početni del | Počitek | Teža | 1RM |
|------------------------------|------|-------------|---------|------|------|
| Počep sonožno | 2x | | | | |
| Opora prsi - stopala | 2x | | | | |
| Dvig bokov | 2x | 10 | | 0 kg | 0 kg |
| Dvig na prste | 2x | 10 | | 0 kg | 0 kg |
| Ozke sklece | 2x | 10 | | 0 kg | 0 kg |
| Izteg trupa | 2x | 10 | | 0 kg | 0 kg |
| Sklece z iztegnjenimi rokami | 2x | 10 | | 0 kg | 0 kg |

*1RM je ocena največje teže, ki se lahko dvigne v eni ponovitvi za vajo.

Uredi vadbo za moč

Trajanje 15 : 00 min : s

Ocenite v kolikšni meri ste opravili vadbo
100% kot je bilo planirano

Kako ste se počutili?

Vpišite komentar o vadbi...

| Vaja | Serijs | Aktivni del | Počitek |
|------------------------------|-----------|-------------|-------------|
| Počep sonožno | 2x | 35s | 25s |
| Opora prsi - stopala | 2x | 35 s | 25 s |
| Obnovi privzeto | 1. | 35 s | 25 s |
| | 2. | 35 s | 25 s |
| + Dodaj serijo | | | |
| Dvig bokov | 2x | 35s | 25s |
| Dvig na prste | 2x | 35s | 25s |
| Ozke sklece | 2x | 35s | 25s |
| Izteg trupa | 2x | 35s | 25s |
| Sklece z iztegnjenimi rokami | 2x | 35s | 25s |

Zapri plan vadbe ▲

Čas 12 : 15

Datum 5 Februar 2014

Naloži sliko vadbe

Shrani

Sledite vadbam za moč



Vadite in beležite

Avtogeni trening

🕒 Približno 10 minut

Opis

Avtogeni trening je sistematična vaja in ena najbolj
nega telesnega in duševnega
ing izvajamo kot kratko obliko
o preusmerimo pozornost z
s tem dosežemo stanje
ening je znanstvena metoda, ki se
različnimi somatskimi motnjami, prav
žavah psihološkega izvora. Avtogeni
tke na soočanje s stresom in niža
e telesa na stres.

Ritmično dihanje

🕒 Približno 4 minute

Opis

Ritmično dihanje je način dihanja v različnih ritmih. Ta

Dihalni sprehod po telesu

🕒 Približno 7 minut

Opis

Dihalni sprehod po telesu je tehnika globokega sproščanja. S sistematičnim sproščanjem dosežemo globoko stanje sproščenosti, dodatno sproščenost pa dosežemo še z dihalnim sprehodom po telesu in s tem odstranujemo še preostale napetosti iz telesa.

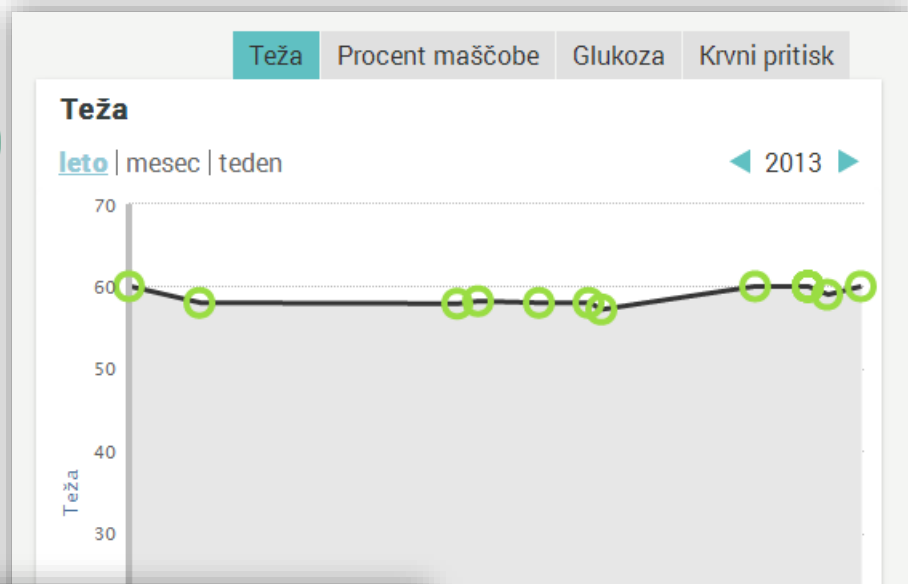
Cilj

Z vajo želimo doseči globoko sproščenost, telesno umiritev, odpravljanje nemira in odstraniti odvečno napetost.

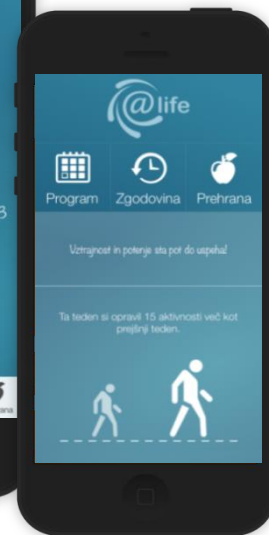
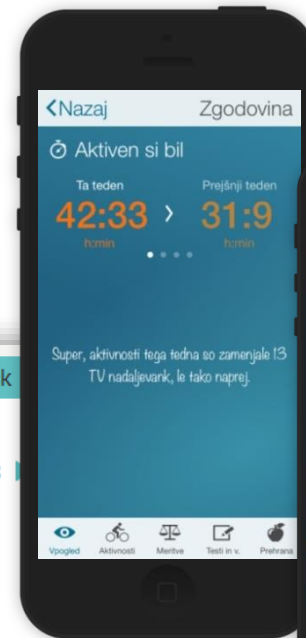
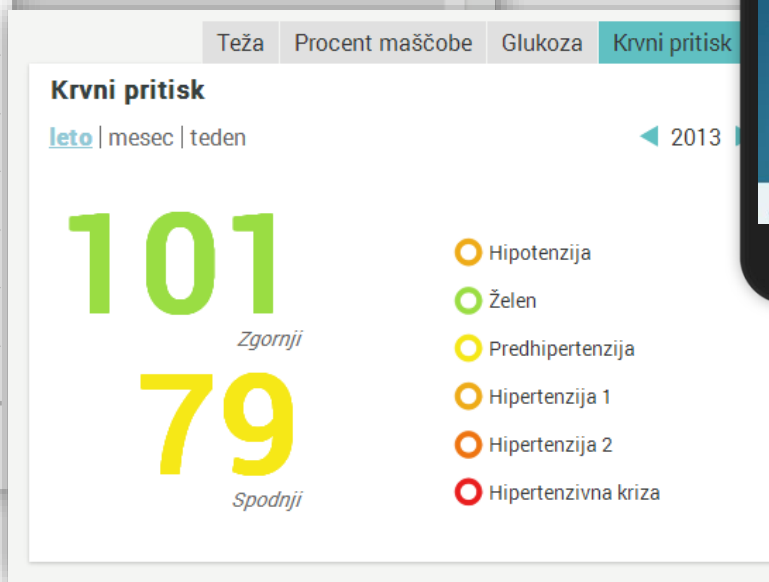
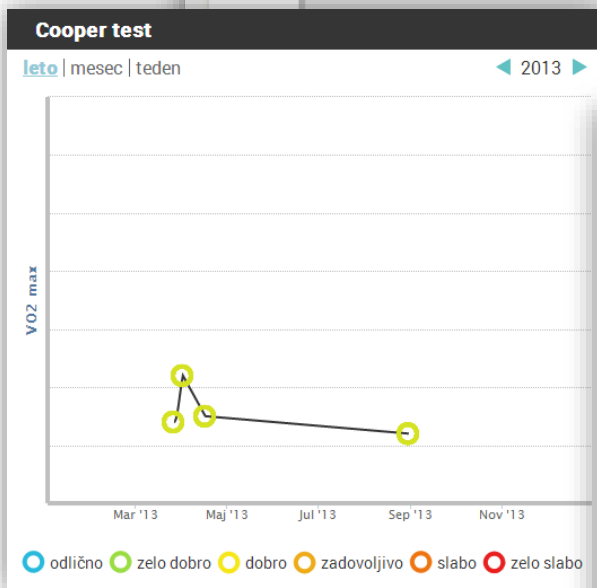
✓ Opravil sem!

✓ Opravil sem!

Sprostite se s pomočjo psiholoških vaj



Spremljajte napredek



Spremljajte svoj napredek



Uporabniki

@life skupnost –

tisti, ki želijo izboljšati posamezna področja oz. uvesti spremembe, povezana z zdravim načinom življenja



UPORABNIKI PO INTERESNIH PODROČJIH

Šport

rekreativni športniki - začetniki, rekreativni športniki – poznavalci

Nutricistika

želiyo hujšati, želiyo pridobiti telesno maso, želiyo vzpostaviti zdrav način prehranjevanja

Psihologija

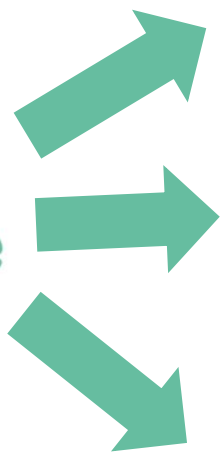
podvrženi stresu, iskalci motivacije, iskalci večje samozavesti

Medicina

z zdravstvenimi težavami (diabetes, bolezni srca in ožilja itd.)



Rešitve za različne potrebe



Korporativni



Za podjetja



Fitnes



Za fitnese



Senior



Za starostnike

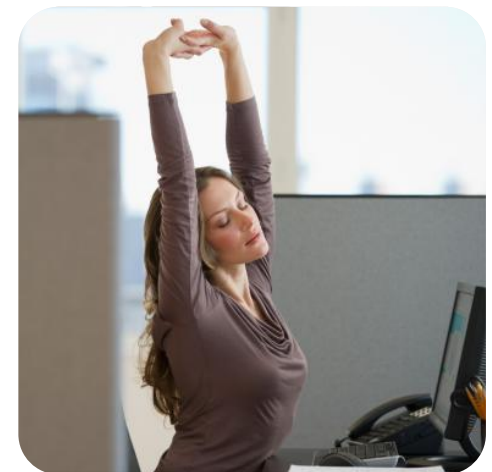




Korporativni @life

Korporativni @life je namenjen krepitvi zdravja pri delu.

Predstavlja enega redkih pripomočkov, s katerim se lahko celostno spremlja ter posredno pozitivno vpliva na psiho-fizično stanje zaposlenih, hkrati pa omogoča oblikovanje in izvedbo programov za varovanje zdravja pri delu, zaradi česar je postal aktualen organizacijam.

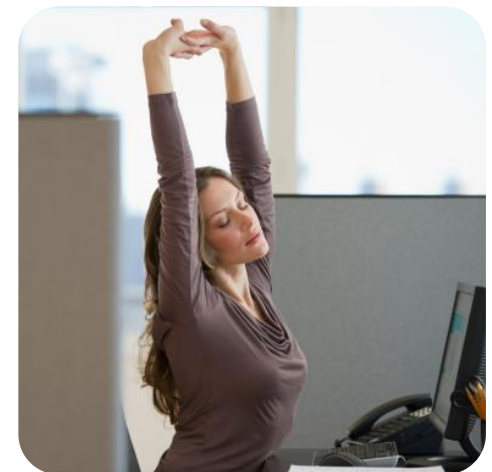




Korporativni @life

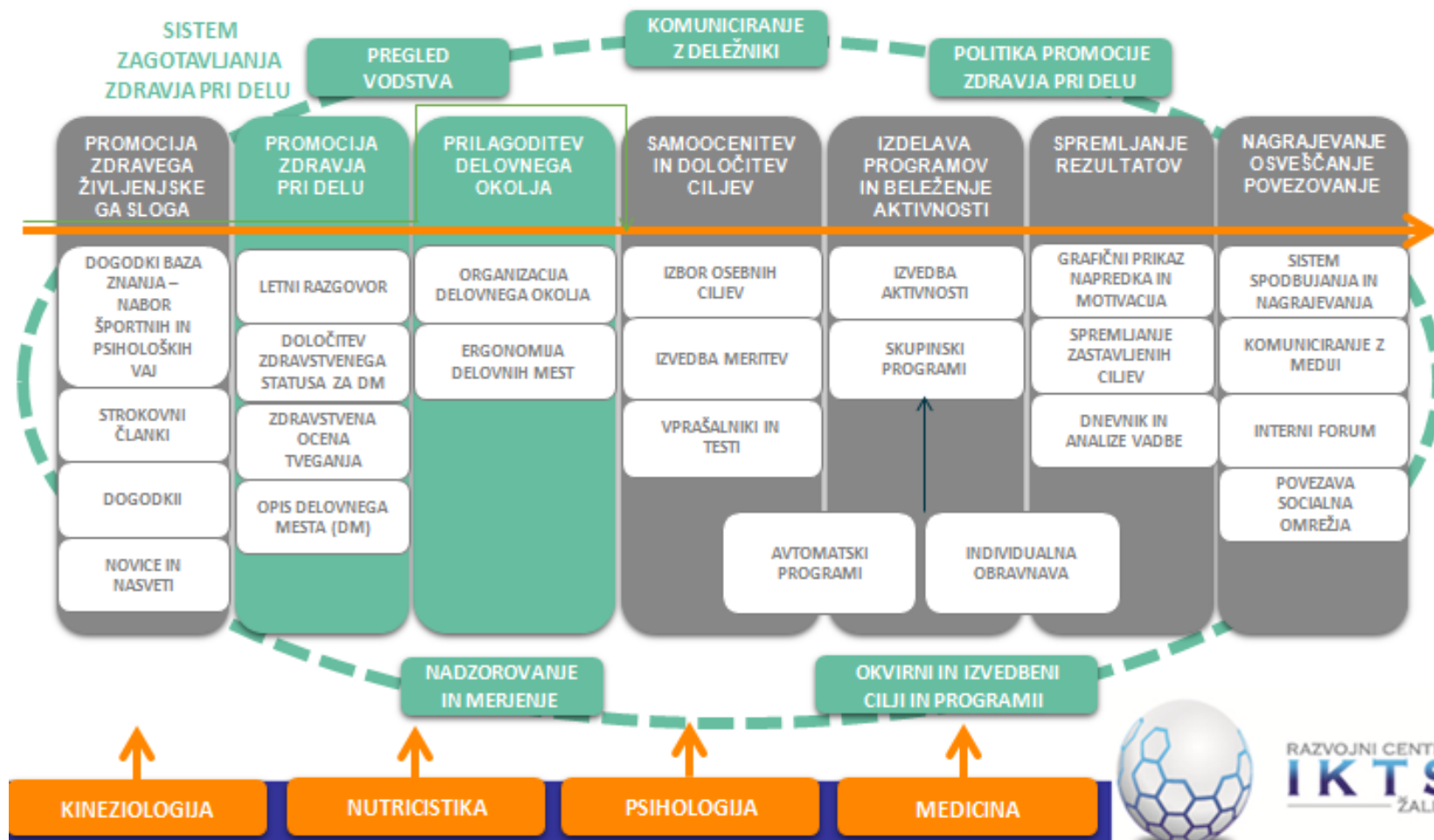
Korporativni @life je namenjen krepitvi zdravja pri delu.

Predstavlja enega redkih pripomočkov, s katerim se lahko celostno spremlja ter posredno pozitivno vpliva na psiho-fizično stanje zaposlenih, hkrati pa omogoča oblikovanje in izvedbo programov za varovanje zdravja pri delu, zaradi česar je postal aktualen organizacijam.



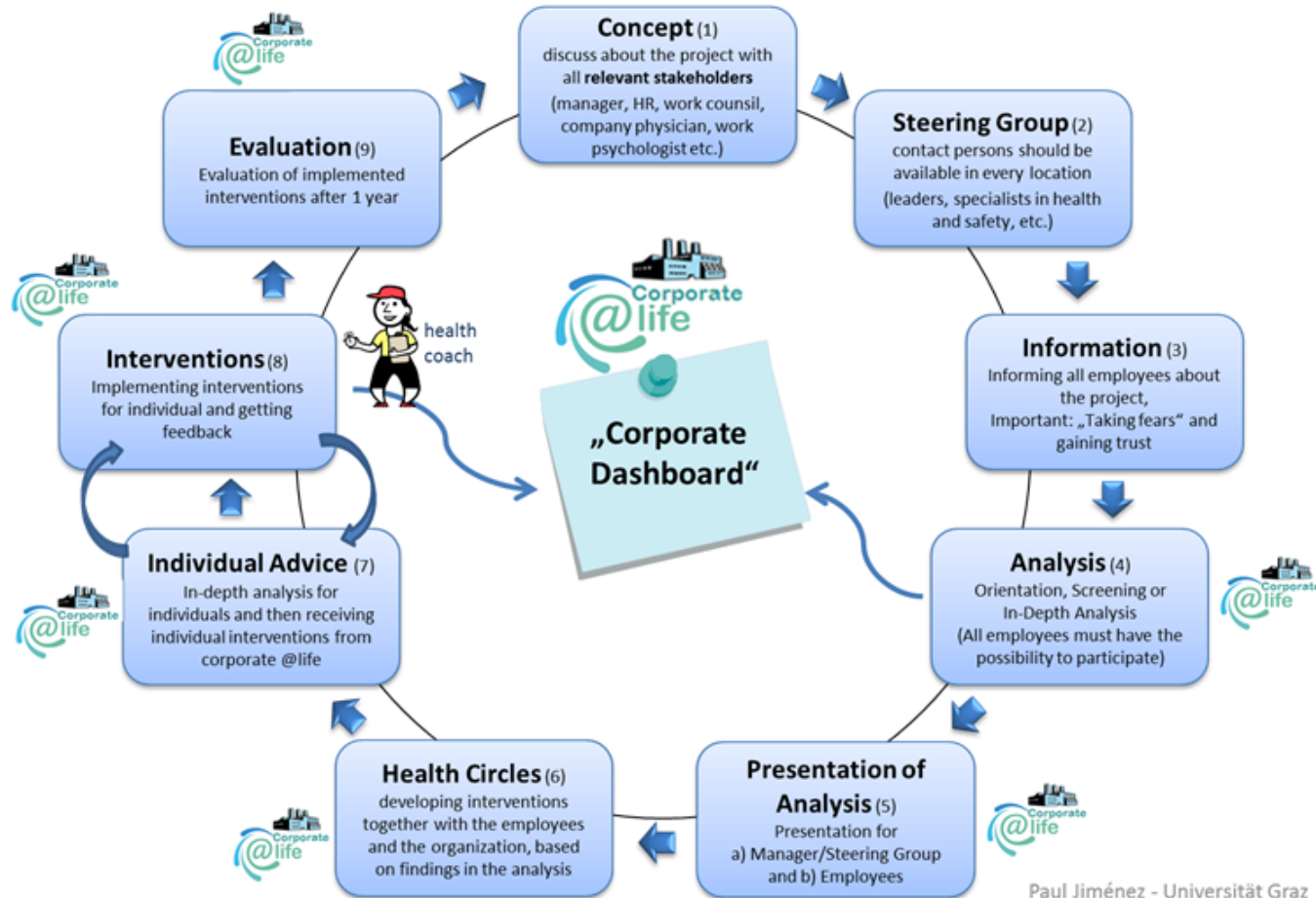


Korporativni @life - model



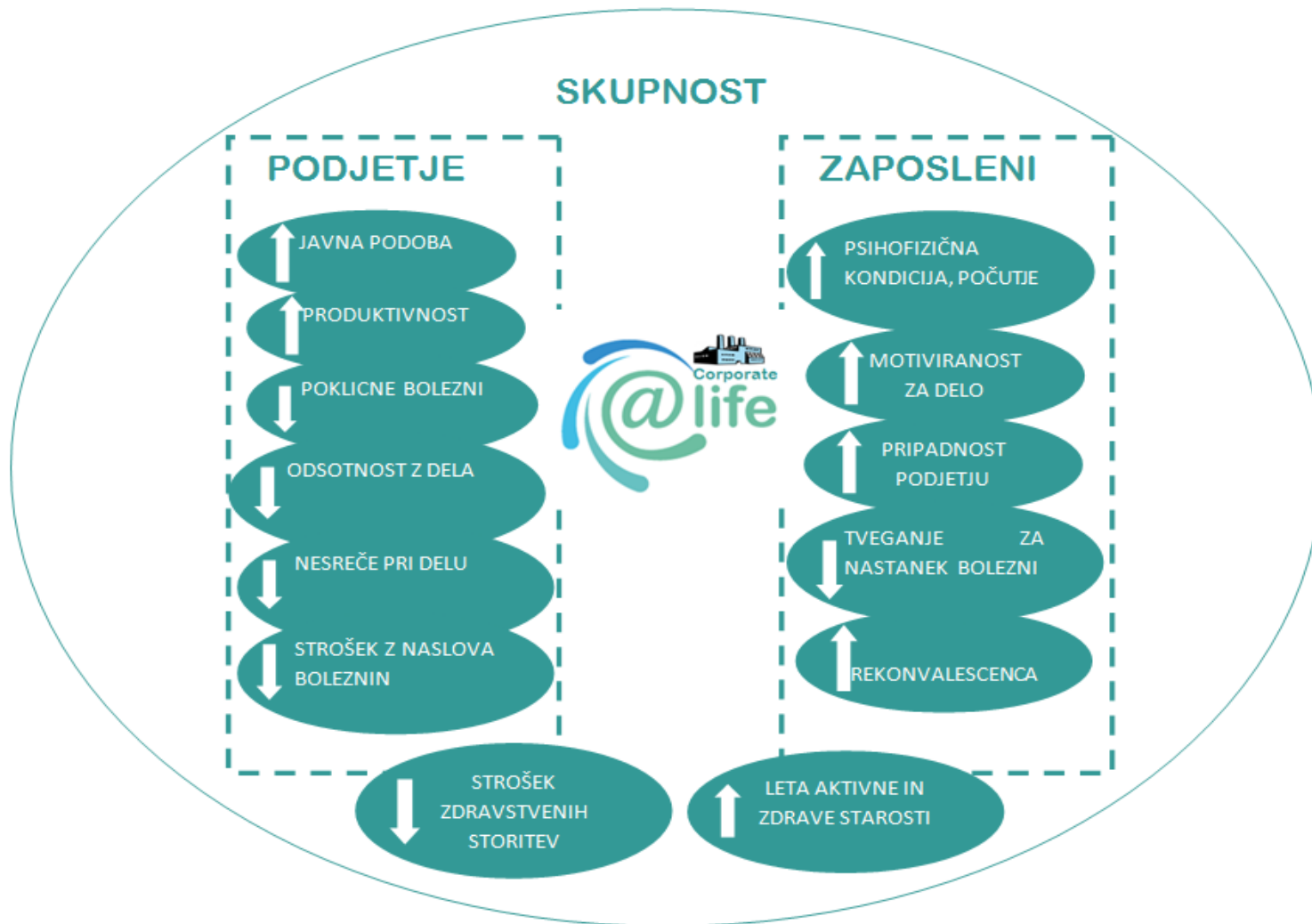


Korporativni @life - koncept





Korporativni @life - cilji





Fitnes @life

Fitnes @life je nastal za potrebe fitnes centrov.

Je poseben modul, ki je prilagojen izvajanju vadbe v fitnes centrih, namenjen posameznikom in fitnes trenerjem.





Fitnes @life

NAMEN

- Strokovna podpora trenerjem
 - Oblikovanje individualnih vadbenih programov
 - Spremljanje izvajanja treninga posameznika
 - Možnost formiranja in vodenja vadbene skupine
- Strokovna podpora posameznikom
 - Program prilagojen osebnim potrebam
 - Spremljanje napredka
 - Možnost vadbe z enim ali večami trenerji





Pridružite se

**BREZPLAČNA
REGISTRACIJA**

Splet

www.a-life.eu.com

Pametni telefoni

iOS:

<https://itunes.apple.com/us/app/life-feel-a-life/id634881868?mt=8>

Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=si.alife.mobile>

Blackberry:

<http://appworld.blackberry.com/webstore/content/26847878/?countrycode=SI&lang=en>

Družbena omrežja

Facebook: www.facebook.com/FeelALife

Twitter: @FeelALife

YouTube: www.youtube.com/user/FeelALifeVIDEO

Pinterest: www.pinterest.com/feelalife/