SULTAN SRL - SOCIETÀ BENEFIT

Programma WHP FVG

Presentazione Buona Pratica 2024

Relatore: Dott.ssa Michela Cecotti

AREA TEMATICA IN CORSO:

ATTIVITÀ FISICA

- Esposizione di un manifesto presso la sede aziendale con i benefici che il camminata può portare al corpo e alla mente.
- Nella App Aziendale viene inviato un link con un percorso adatto a tutti.
- Promozione di iniziative nel nostro territorio regionale.

I BENEFICI DEL CAMMINARE

Non c'è bisogno di attrezzature speciali o di iscrizioni in palestra per iniziare a camminare.

Basta indossare un paio di scarpe comode e uscire all'aria aperta. Inizia con brevi passeggiate e aumenta gradualmente la durata e l'intensità man mano che ti senti più in forma.

Camminare è un'attività fantastica che può apportare numerosi benefici alla tua salute fisica e mentale:

Non costa nulla

Migliora l'umore e riduce lo stress

Allena il cuore

Abbassa la possibilità di infortuni

Riduce ansia e depressione

Puoi farlo dove vuoi

Aiuta ad abbassare la pressione

Tonifica i muscoli

Aiuta a mantenersi in forma

Ti fa stare davvero bene

PROSPETTIVE DI SVILLUPPO:

COLLABORAZIONE

WORK PLACE TRAINING

- Programma creato da un team di professionisti e finalizzato a favorire le pratiche per l'adozione competente e consapevole di uno stile di vita attivo.
- Pensato per utenti professionalmente occupati quindi con tempo libero limitato.
- Basato su un protocollo di allenamenti da svolgere nelle pause di lavoro o nel tempo libero.

FUNZIONALITÀ:

DOTAZIONI

- Il programma WPT prevede l'utilizzo di un Cardiofrequenzimetro collegato alla APP di proprietà Walk StepbyStep (disponibile su Google Play e App Store) attraverso lo **smart**

*GRAZIE A TUTTI PER
L'ATTENZIONE*