

„ZDRAVO RADNO MJESTO“

preventivnim aktivnostima nastoji se očuvati zdravlje radno
aktivne populacije

Organizator: UDRUGA ASERTIVNO DJELOVANJE



Predavač: Maja Ćustić
Zagreb, 15.11.2022.



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



E S F
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

Koji dio tijela vas najviše boli obzirom na posao kojim se bavite?

- Leđa
- Koljena
- Ostalo



Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

Da li vježbate u slobodno vrijeme?



Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Koliko vremena provodite u prirodi?

- Smanjuje stres
- Jača imunitet
- Povećava razinu vitamina D što utječe na bolje raspoloženje
- Pozitivan utjecaj na respiratorni sustav
- Pozitivan utjecaj na kardiovaskularni sustav



Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

Prehrana...

- Kako započinjete dan?
- Koliko često jedete?
- I što?
- A voda...?



Vježbe

- Vježbe disanja
- Vježbe za jačanje trupa i stražnjice
- Vježbe snage za cijelo tijelo



Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Krenimo s treningom...



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



**E
S
F** UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

držaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Aserтивно djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.