

# Az egészség nem cél, hanem alap, amelyre minden más épül

ChrisFit  
and Food

- Személyi és kiscsoportos edzés
- Vállalati egészségmegőrző programok
- FITMISSION InBody testösszetétel méréssel



## Küldetésem a személyi edzés és az egyéni támogatás

Hiszem, hogy minden emberben ott rejlik a képesség a változásra, csak megfelelő útmutatásra, szakmai támogatásra és személyre szabott figyelemre van szüksége.

A személyi edzés számomra nem csupán hivatás, hanem küldetés. Segíteni másoknak abban, hogy megtalálják a saját erőforrásaikat, képesek legyenek tartósan javítani életminőségükön, és egészségesebb, energikusabb mindennapokat éljenek. Az egyéni támogatás lehetővé teszi, hogy mindenki a saját tempójában, saját céljaihoz igazodva haladjon előre.

A vállalati programokban ez különösen fontos! Amikor egy munkavállaló érzi, hogy valódi figyelmet és szakmai segítséget kap, nagy a motivációja, az elköteleződése és a munkahelyhez való pozitív kötődése is.

Küldetésem, hogy olyan úton kísérjem végig az embereket, amely nem csak a testüket, hanem az önbizalmukat, életminőségüket és szemléletmódjukat is formálja.



## InBody mérések és vállalati egészségfejlesztés

Az elmúlt években a vállalati szektor egyre intenzívebben keresi azokat a megoldásokat, amelyek nemcsak a munkavállalók elégedettségét és lojalitását növelik, hanem kézzel fogható teljesítményjavulást is eredményeznek. A fizikai és mentális jóllét támogatása soha nem volt olyan fontos, mint ma, egy folyamatosan változó gazdasági és munkaerőpiaci környezetben.

Munkásságom középpontjában az egészségtudatos vállalati kultúra kialakítása áll. Ennek egyik legfontosabb eszköze az InBody testösszetétel mérés, amely objektív, megbízható és azonnali visszajelzést ad a munkavállalók egészségügyi állapotáról.

Az InBody mérés nem egyszerű „mérlegre állás”. Ez egy komplex, klinikai pontosságú diagnosztikai eljárás, amely feltárja a testzsír és izomtömeg arányát, a vízháztartás egyensúlyát, a viszcerális zsír szintjét, a test teljes fizikai szerkezetét. Ennek köszönhetően minden résztvevő pontos képet

kap a valódi kiinduló állapotáról és arról, hogy milyen irányba érdemes fejlődnie.

Céлом, hogy az egyéni jelöltek és a vállalatok számára is olyan működő, mérhető és hosszútávon fenntartható egészségfejlesztési rendszert adjak, amely egyszerre növeli a munkavállalók életminőségét és a vállalat teljesítményét.

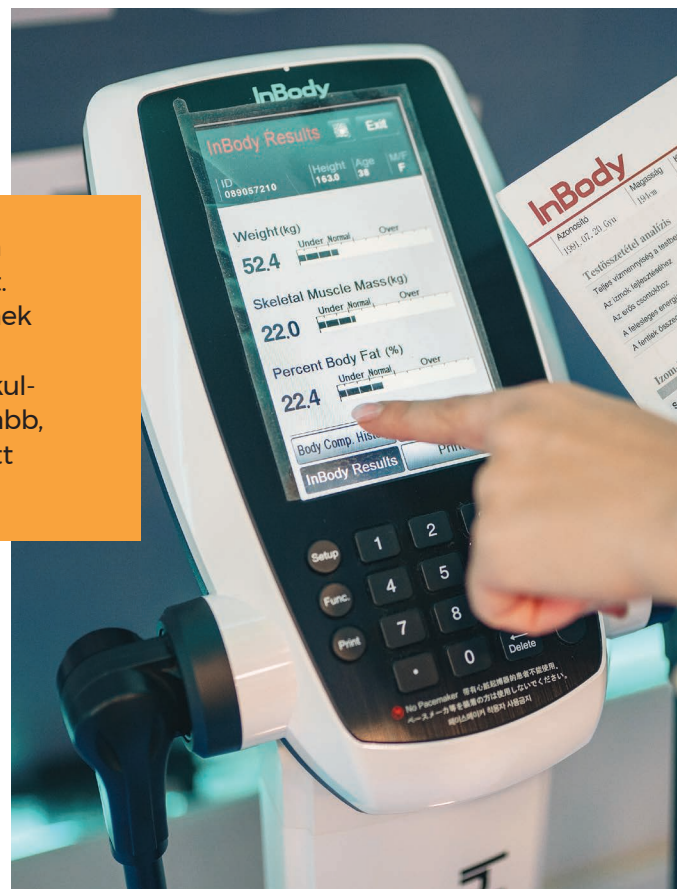
Hiszem, hogy az egészséges kolléga nemcsak produktívabb, de lojálisabb, energikusabb és elégedettebb is. Ez képezi minden sikeres vállalat alapját. Miért vagyok ebben annyira biztos? Tizenhárom éven át dolgoztam egy állami vállalatnál, ahol testközelből tapasztaltam meg, mit jelent, ha egy munkahely valóban törődik a dolgozók egészségével, és azt is, milyen következményekkel jár, ha ez háttérbe szorul. Láttam a pozitív változásokat, amikor egy jól felépített rendszer támogat, és sajnos a negatív következményeket is, amikor ez hiányzik. 2022-ben csatlakoztam az

Evolution Performance Training csapathoz, ahol a személyi és kiscsoportos edzéseket végzem. Ez a több mint egy évtizedes tapasztalat adott megingathatatlan bizonyosságot abban, hogy

**a vállalati egészségmegőrzés nem luxus, hanem stratégiai szükséglet. Ha a cégek következetesen figyelnek munkatársaik fizikai és mentális jóllétére, egy teljesen más munkakultúra születik: energikusabb, lojálisabb, motiváltabb csapat, és ezzel együtt jobb eredmények.**

Ha követünk egy iránymutató rendszert, nemcsak a munkahely lesz kiegyensúlyozottabb és eredményesebb, hanem a mindennapi életünk is teljesebbé válik.

Ezért dolgozom ma azért, hogy megmutassam a vállalatoknak és az egyéneknek egyaránt: az egészség nem cél, hanem alap, amelyre minden más épül.



## FitMission program, eredmények, hatékonyság és üzleti érték

Az InBody mérésekre épülő vállalati programok, mint a nemrég lezárult FitMission, tökéletes példái annak, hogyan lehet a jóllétbe való befektetéssel valódi, mérhető eredményt elérni. A program keretében több tucat munkavállaló vett részt komplex egészségfejlesztési folyamatban, amelyben:

- személyre szabott visszajelzést kaptak a testösszetételükről,
- kiválaszthatták a saját fejlődési irányukat,
- rendszeres kontrollmérések követték az előrehaladásukat,
- táplálkozási és mozgásra épülő motivációs támogatást kaptak,
- a vállalat pedig átlátható és objektív mutatókon keresztül láthatta a hatást.

A program eredményei számokban: A résztvevők 80-90%-a javuló eredményt ért el a program végére. A legjelentősebb változások: csökkent testzsír százalék, növekvő izomtömeg, jobb viszcerális zsír szint, javuló ener-

giaszint, közérzet és vitalitás, nagyobb önbizalom és tudatosság.

Miért működik az InBody-alapú fejlesztés?

**Mérhető:** Minden változás számszerűsíthető, objektív.

**Motiváló:** A munkavállalók saját grafikonjukon követhetik a fejlődést.

**Egyénre szabott:** Minden kolléga más kiindulóponttól kezd.

**Közösségépítő:** A közös cél erősíti a csapatszellemet.

**Vezetői eszköz:** HR és management számára könnyen bemutatható eredmények.

A program egyértelműen hozzájárul a fluktuáció csökkentéséhez, a munkahelyi lojalitás növekedéséhez, a betegszabadságok mérsékléséhez, a teljesítmény fokozásához, a pozitív, egészségközpontú vállalati kultúra kialakulásához. A következő időszak célja a vállalati egészségfejlesztés további bővítése: új fitnesz programok, táplálkozási workshopok, rendszeres InBody kontrollok és edukációs napok bevezetése, hogy még több szervezet és munkavállaló részesüljön a program előnyeiből. ■