

## MI EMPRESA - MI SALUD



Es un programa diseñado para mejorar la calidad de vida de los empleados y contribuir al rendimiento y productividad de las organizaciones, al mismo tiempo que se apoya el cumplimiento de las normas del sistema laboral del país.

Inspirado en apoyar el cumplimiento de la norma por el bienestar de los trabajadores en México NOM-035 \* \* NOM-035-STPS-2018

"Realizar acciones que promuevan el sentido de pertenencia de los trabajadores a la organización; la capacitación para la adecuada realización de las tareas encomendadas; la definición precisa de responsabilidades para los miembros de la organización; la participación proactiva y comunicación entre sus integrantes; la distribución adecuada de cargas de trabajo, con jornadas laborales regulares conforme a la Ley Federal del Trabajo, y la evaluación y el reconocimiento del desempeño."

## EL PROGRAMA

### FASE 1: DIAGNÓSTICO O ANÁLISIS.

Consiste en analizar el estado de salud nutricional y hábitos, determinar antecedentes personales, nivel de estrés; tanto del personal operativos, administrativos, ejecutivos etc.

- Cada participante responde el cuestionario y lo envía dentro de las fechas establecidas.

### FASE 2: ANÁLISIS DE DATOS

Cálculo de índice de salud general de la empresa.

- Total de empleados
- Cálculos estadísticos de peso, edad, índice masa corporal
- Promedio de ausentismo por área de trabajo

- Identificar el personal con riesgos potenciales de salud y nutrición, principalmente riesgo cardiovascular, gastrointestinal, hipertensión, diabetes, síndrome metabólico,
- Determinar el personal con sobrepeso y obesidad
- Cálculos estadísticos de peso, edad, índice masa corporal

### FASE 3: ELABORACIÓN DE PLAN

De acuerdo a las áreas de mejora identificadas o puntos de riesgo.

- 3 asesorías personalizadas presenciales o en línea a determinar con recursos humanos y de acuerdo a nuestros resultados del personal de mayor riesgo.
- Impartición de tres talleres para implementar mejora de hábitos.
- El primer taller en relación a una vida más equilibrada y sana.
- El segundo taller que ayuda a respirar mejor y manejo del estrés y permite mejorar rendimiento.
- El tercero a elección de los participantes de acuerdo a sus necesidades y a la lista de talleres.

### FASE 4: SEGUIMIENTO DURANTE 3 MESES

Asesorías y talleres de acuerdo al plan, registro de progreso.

### FASE 5: ENTREGA DE RESULTADOS

Presentación del informa de resultados.

## CONSULTAS

### Las asesorías son personalizadas

- Con adaptación y seguimiento de acuerdo al avance individual.
- Recomendaciones específicas en cada sesión para ser aplicadas de manera práctica en la vida diaria.

- Seguimiento y revisión de tareas.
- Entrega de resultados
- Cada sesión personalizada tiene una duración aproximada de 1 hora cada una
- En caso de requerir más sesiones, o que más personas estén interesadas, tendrán costo preferencial.

#### La consulta consiste en la evaluación del estado nutricional y del estilo de vida.

- Medición de composición corporal masa muscular y masa grasa por segmentos, menú diagnóstico
- Medición con bioscanner. Diagnóstico de la energía de sistemas corporales. Toma de medidas, Revisión de diario de alimentación, Ajuste de objetivos de salud, menú con Kcal.
- Ajuste de menú, kcal y % de energía. Programa de salud individualizado, Medición de capacidad funcional.

## TALLERES

#### Los talleres apoyan la incorporación de estilo de vida saludable en el ambiente laboral.

##### Taller en relación al estado de salud

- Hábitos saludables
- Manejo de equivalentes

##### Taller en relación a relajación y manejo de estrés

- Respira y accede a tu poder
- Posturas adecuadas

##### Talleres estilo de vida

- La importancia del agua
- Actividad física y vitalidad
- Menú para mantenernos creativos y concentrados. Evitar el sueño después de comer

##### Talleres alimentación

- Combinación de alimentos
- Jugoterapia
- Menú para la oficina

## REQUERIMIENTOS

### Facilidades para el éxito del programa.

La empresa facilita las instalaciones como: cañón proyector, coffee break, rotafolio o pizarrón.

Si la empresa no cuenta con las instalaciones, al costo del programa se le suma la renta del espacio. (A verificar dependiendo del lugar)

Cada asistente responde el cuestionario y lo envía dentro de las fechas establecidas.

Apoyo de recursos humanos para la difusión a todos los participantes así como facilidad en la programación de fechas y horarios convenientes para todos.

(En caso de no saber el peso, nosotros podemos prestar una báscula durante una semana que será colocada en la zona que la empresa determine para que la puedan usar) La empresa es responsable del uso adecuado de la misma.

## CONTRATACIÓN

SOLICITA UNA COTIZACIÓN

Ponte en contacto para indicarnos los detalles de tu organización y elaborarte una cotización de acuerdo a sus necesidades.

TELÉFONO MOVIL/WHATSAPP

\* 5545253562 \*