

OFERTA DLA FIRM

# WARSZTATY DIETETYCZNE

Nauczymy Twoich pracowników  
świadomego odżywiania!



OFERTA WAŻNA DO KOŃCA 2022 R.

*Kreator*  
**Zdrowia**  
Warsztaty dietetyczne

🌐 [www.kreatorzdrowia.com](http://www.kreatorzdrowia.com)  
☎ 669 557 450  
✉ [info@kreatorzdrowia.com](mailto:info@kreatorzdrowia.com)

## Zostań Kreatorem Zdrowia!

**Sukces wymaga energii i zdrowia. Zadbaj o te elementy, wybierając praktyczne warsztaty dietetyczne dla pracowników w Twojej firmie.**

- **Tylko 90 minut.** Tylko tyle potrzebujemy, by przekazać najlepszą wiedzę żywieniową, którą uczestnicy będą potrafili zastosować na co dzień
- Pracownicy zyskają **możliwość konfrontacji swoich dylematów z wiedzą dietetyków.**
- Organizujemy warsztaty również w **języku angielskim.**

### DLA KOGO

Warsztaty skierowane są **do firm, dla których ważna jest promocja zdrowego stylu życia.**

Warsztaty będą pomocne tym pracownikom, którzy:

- szukają **prostych i sprawdzonych sposobów na zdrowsze funkcjonowanie w firmie** (m.in. wybór posiłków, bilansowanie diety, nawodnienie, zdrowe przekąski i słodczyce),
- chcą podejmować **lepsze decyzje dotyczące diety, oparte na wiedzy**, nie modach i wątpliwych źródłach internetowych,
- chcą **trwale zmienić swoje nawyki żywieniowe** na zdrowsze, by **cieszyć się równowagą i efektywnością osobistą.**



Program warsztatów opracowała:

### MARTA WÓJTOWICZ

Dyplomowana dietetyk, ekspert ds. zdrowego stylu życia. Od 2014 r. krzewi pasję do zdrowego odżywiania wśród dzieci i dorosłych. W prosty i zrozumiały sposób przekazują wiedzę z zakresu dietetyki, inspirując do wprowadzania w życie pozytywnych zmian. Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego. Autorka wielu specjalistycznych artykułów oraz bloga o świadomym odżywianiu dzieci i dorosłych dostępnego na stronie [www.kreatorzdrowia.pl](http://www.kreatorzdrowia.pl).

**Zgłoś udział swojej firmy w warsztatach Kreatora Zdrowia**

# Wspólnie możemy zadbać o dobre samopoczucie pracowników Twojej firmy

## Jak wygląda warsztat dietetyczny online?

Warsztat dietetyczny uczy jak świadomie się odżywiać i zmieniać swoje nawyki żywieniowe na korzystniejsze. W zależności od wybranego tematu, krok po kroku przeprowadzamy uczestników po świecie zdrowego żywienia. Dbamy o to, aby spotkanie było angażujące dla uczestników. Dlatego inicjujemy rozmowy, burze mózgów, ćwiczenia i zadania dla uczestników. W pracy wykorzystujemy różne narzędzia interaktywne np. Mentimeter, Miro. Uczestnicy mogą inspirować się nowymi pomysłami oraz znaleźć motywację do zmian już w trakcie spotkania. Nasze wskazówki żywieniowe bazują na metodzie małych kroków, ale takich do wdrożenia od razu po wyjściu z warsztatu. Uczestnicy otrzymują także od nas zeszyt ćwiczeń do pracy w domu nad nawykami żywieniowymi.

Spotkanie trwa 90 minut. Do przeprowadzenia warsztatów preferujemy platformę Zoom lub Clickmeeting.

## Przykłady tematów warsztatów dietetycznych

### 3 KROKI DO LEPSZEGO ODŻYWIANIA

Czy wiedza o odżywianiu to czarna magia? Skąd bierze się tak wiele sprzecznych informacji dotyczących diety? W czasie warsztatu skupimy się na trzech nierozłącznych filarach zdrowego odżywiania - żywieniu, nawykach żywieniowych i uważnym jedzeniu. Wyjaśnimy, jak dobrze się odżywiać i świadomie jeść wykorzystując metodę małych kroków. Spróbujemy także ułożyć plan działania na zmianę wybranego nawyku żywieniowego.

Po warsztacie uczestnik będzie:

- potrafił prawidłowo bilansować swoje posiłki.
- wiedział jak jeść bardziej świadomie.
- przygotuje plan działania na zmianę jednego nawyku żywieniowego.

Zapraszamy także uczestników do **grupowej analizy nawyków żywieniowych**. Anonimowa ankieta dostarczy nam informacji o poziomie wiedzy i nawykach żywieniowych uczestników oraz ich potrzebach i oczekiwaniach względem edukacji żywieniowej. Zebrane informacje posłużą do zaprojektowania warsztatu, który będzie odzwierciedlał realne potrzeby uczestników związane z odżywianiem. Przykładową ankietę można zobaczyć pod linkiem: [www.kreatorzdrowia.com/ankieta](http://www.kreatorzdrowia.com/ankieta)

Zgłoś udział swojej firmy w warsztatach Kreatora Zdrowia

## **CIESZ SIĘ JEDZENIEM CZYLI MINDFUL EATING W PRAKTYCE**

Rodzaj warsztatu: online lub stacjonarny, edukacyjny

Czy zdarzyło Ci się zjeść coś, a potem zastanowić się, czy skończyłaś posiłek? Nic nie poprawia smaku życia tak bardzo jak uważne delektowanie się każdą jego chwilą. Dlatego w czasie warsztatu wspólnie będziemy zastanawiać się nad tym jak na co dzień być bardziej uważnym w stosunku do jedzenia. Uważność jest z praktyką, a nie kolejnym zadaniem do wykonania. Dlatego warsztat będzie pełen ćwiczeń angażujących duszę i ciało.

Po warsztacie uczestnik będzie:

- wiedział co to jest uważne jedzenie.
- potrafił praktykować uważność na co dzień.
- bardziej świadomy swoich nawyków żywieniowych.

## **DIETA NA ODPORNOŚĆ**

Rodzaj warsztatu: online lub stacjonarny, edukacyjny

Czy wiesz jak wzmocnić swoją odporność, aby mniej chorować i zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych? Na warsztacie przedstawimy Ci sprawdzone i naturalne sposoby budowanie odporności. Pokażemy związek między odżywianiem a stanem zdrowia. Otrzymasz od nas listę "must have" nawyków do wdrożenia w codzienną rutynę. Spróbujemy też wspólnie ułożyć plan działania na zbudowanie odporności.

Z warsztatu uczestnicy dowiedzą się:

- co skutecznie wzmacnia odporność a co ją osłabia.
- co oprócz diety ma duże znaczenie dla odporności - m.in. o śnie i regeneracji.
- fakty i mity o budowaniu odporności.

## **ODŻYWCZE KOKTAJLE**

Rodzaj warsztatu: online lub stacjonarny, edukacyjno-kulinarny

Tematem przewodnim warsztatu są koktajle. Opowiemy kiedy warto je jeść oraz jak dobrać składniki, aby przygotować wartościowe posiłki. Spotkanie składa się z dwóch części: edukacyjnej i kulinarnej. W części edukacyjnej (45 min.) wspólnie z uczestnikami, zastanowimy się jak lepiej odżywiać się na co dzień, wykorzystując metodę małych kroków. W części kulinarnej (45 min.) przygotowujemy odżywcze koktajle, wzbogacone polskimi superfoods.

Przed spotkaniem uczestnicy otrzymają od nas propozycje przepisów na koktajle wraz z listą produktów potrzebnych do ich przygotowania w czasie warsztatów.

Po warsztacie uczestnik będzie:

- potrafił przygotować odżywczy i dobrze zbilansowany koktajl.
- wiedział kiedy warto sięgnąć po koktajl, a w jakich sytuacjach lepiej wybrać inny posiłek.
- wzmocni swoje poczucie własnej skuteczności.

## DIETA DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Rodzaj warsztatu: online lub stacjonarny, edukacyjny

Na warsztacie wyjaśnimy w jaki sposób dieta może pomóc w rozwiązaniu problemów, z którymi zmagają się nasz umysł. Opowiemy o mikrobiocie jelitowej i dlaczego ma ona znaczenie dla zdrowia. Uczestnicy dowiedzą się jakie produkty spożywcze korzystnie wpływają na układ nerwowy. Ułożymy plan działania na zmianę jednego nawyku żywieniowego.

## KUCHNIA BEZ RESZTEK - JAK GOTOWAĆ ŻEBY NIE MARNOWAĆ

Rodzaj warsztatu: stacjonarny, edukacyjno-kulinarny

Warsztat ma na celu rozwój praktycznych umiejętności wykorzystywania zakupionych produktów zgodnie z gotowaniem „zero waste”. Uczestnicy nauczą się komponowania wartościowych posiłków z wykorzystaniem resztek produktów spożywczych by zapobiec ich marnowaniu. W części kulinarnej przygotowujemy trzy potrawy zgodne z zasadą „zero waste”.

Liczba uczestników warsztatu: 12 osób.

## 3 KROKI DO LEPSZEGO ODŻYWIANIA

Rodzaj warsztatu: stacjonarny, edukacyjno-kulinarny

W czasie warsztatu skupimy się na trzech nierozłącznych filarach zdrowego odżywiania - żywieniu, nawykach żywieniowych i uważnym jedzeniu. Wyjaśnimy, jak dobrze się odżywiać i świadomie jeść wykorzystując metodę małych kroków. Spróbujemy także ułożyć plan działania na zmianę wybranego nawyku żywieniowego. W części kulinarnej uczestnicy będą pracować w 2-os. zespołach. Ich zadaniem będzie przygotowanie prostych potraw według przepisów i własnej kreatywności. Przygotowane potrawy można łatwo spakować i zabrać ze sobą np. do pracy:

- zdrowe słodycze z suszonych owoców, orzechów i zbóż,
- pasty kanapkowe jako alternatywę dla sklepowych produktów do kanapek,
- koktajle jako szybki i pożywny sposób na zdrowe śniadanie,
- sałatki, które są bombą witaminową i pożywnym drugim śniadaniem lub lunchem,
- wrapy pełne warzyw jako świetna odmiana dla tradycyjnych kanapek.

Każdy zespół przygotowuje dania dla pozostałych osób. Prowadzący pomaga w gotowaniu, podpowiada, jak łączyć składniki i opowiada o produktach stosowanych w czasie gotowania. Przywiązujemy ogromną wagę do jakości produktów. Warsztat kończy się wspólną degustacją przygotowanych potraw.

Liczba uczestników warsztatu: 20 osób.

Część kulinarna warsztatu może być także przeprowadzona w formie **POKAZU KULINARNEGO** w stołówce firmowej.

## Cennik warsztatów dietetycznych

1 warsztat dietetyczny online w języku polskim - **850 zł** brutto.

1 warsztat dietetyczny online w języku angielskim - **1 250 zł** brutto.

Cena warsztatu online zawiera:

- przeprowadzenie warsztatu edukacyjnego (90 minut);
- materiały szkoleniowe dla uczestników w formie elektronicznej (.pdf);
- nie zawiera dostępu do platformy internetowej za pomocą której odbędzie się spotkanie.

1 warsztat edukacyjny, stacjonarny (do wyboru w j. ang. lub pol.) - **1 500 zł** brutto

1 warsztat edukacyjno-kulinarny, stacjonarny (do wyboru w j. ang. lub pol.) - **2400 zł** brutto

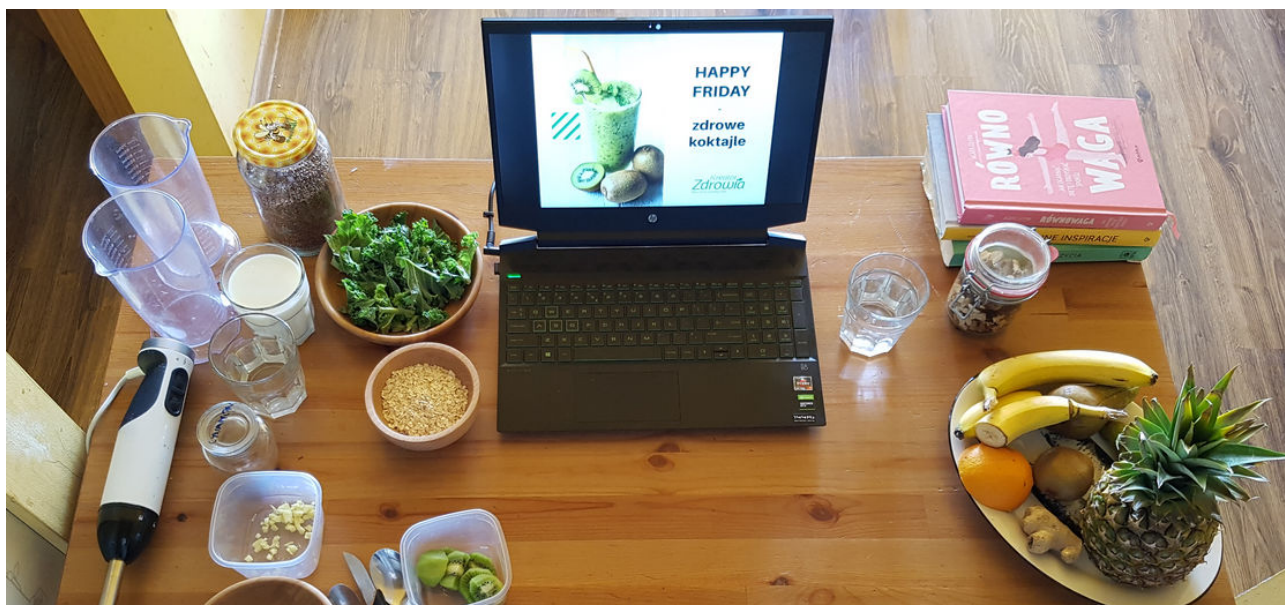
1 pokaz kulinarny kulinarny - **3 000 zł** brutto

2 lub więcej warsztatów edukacyjno-kulinarnych, stacjonarny (w tym samym dniu i lokalizacji) - **1 800 zł** brutto za jeden warsztat.

Cena warsztatu edukacyjno-kulinarnego zawiera:

- przeprowadzenie warsztatu dietetycznego przez 2 dietetyczki,
- wysokiej jakości produkty spożywcze używane podczas warsztatów,
- degustację potraw przygotowanych przez uczestników warsztatu,
- pełne wyposażenie niezbędne do przeprowadzenia warsztatów (m.in. produkty spożywcze, przybory i akcesoria kuchenne, sprzęt AGD, fartuchy ochronne).
- materiały szkoleniowe wraz z inspiracjami kulinarnymi,
- dojazd na miejsce.

Firma Kreator Zdrowia nie jest płatnikiem VAT. Podane ceny są cenami brutto.



Warsztaty kulinarne online - zdrowe koktajle

**Zgłoś udział swojej firmy w warsztatach Kreatora Zdrowia**

# Zaangażuj swoich pracowników

## KONKURS

Zaangażuj swój zespół w odkrywanie nowych smaków i potraw. Proponujemy przeprowadzenie konkursu na najlepszą potrawę

- wegetariańską / wegańską;
- w stylu zero waste – z wykorzystaniem resztek produktów spożywczych.

Przeprowadzenie konkursu obejmuje:

- przygotowanie plakatów i ulotek w formie drukowanej lub elektronicznej;
- koordynowanie przebiegu całego wydarzenia;
- wybór zwycięzców;
- zakup i wysyłka nagród rzeczowych.

Cena za przeprowadzenie konkursu to **850 zł brutto**. Dodatkowo do ceny należy doliczyć koszty związane z zakupem i wysyłką nagród dla uczestników, jeśli są takie przewidziane.

## MAILING O PRAWIDŁOWYM ODŻYWIANIU

Dostarczaj swoim pracownikom regularnych, co 2 tygodniowych / miesięcznych informacji na temat prawidłowego odżywiania i zdrowego stylu życia. Treści e-maili możemy dostosować indywidualnie do potrzeb pracowników i charakteru Twojej organizacji. E-maile mogą zawierać informacje o danym temacie, listę wskazówek i porad co i jak warto zmienić w swoim odżywianiu, przepisy kulinarne, cykliczne wyzywania, checklisty itd. Regularność to klucz do sukcesu zmiany nawyków żywieniowych!

Cena kampanii mailingowej składającej się z 12 e-maili to **4 000 zł brutto**.

Zgłoś udział swojej firmy w warsztatach Kreatora Zdrowia

# Rozpocznij z nami proces zmiany! Uzupełnij warsztaty o indywidualne konsultacje dietetyczne online.

## Jak wygląda praca z dietetykiem?

Konsultacja dietetyczna odbywa online, za pomocą platformy internetowej Zoom. Konsultacja jednego pracownika może trwać 15, 30 lub 60 minut (+/- 5 min. w zależności od potrzeb). Spotkanie odbywa się w dogodnym dla pracownika czasie. Pracownik przed spotkaniem wypełnienia ankietę na temat swojej diety oraz codziennych przyzwyczajęń żywieniowych. Na spotkaniu dietetyk omawia odpowiedzi z ankiety oraz przekazuje indywidualne zalecenia żywieniowe. Dietetyk wyznacza obszary nad którymi dana osoba będzie pracowała i zarysowuje, jak można tego dokonać. Indywidualne konsultacje dietetyczne online dla pracowników stanowią uzupełnienie warsztatów dietetycznych, na których uczymy podstawowych zasad żywieniowych, m.in. prawidłowego bilansowania posiłków, czy właściwego doboru produktów spożywczych w diecie.

Aby konsultacje dietetyczne były bardziej skuteczne w zmianie nawyków żywieniowych pracowników, warto powtarzać je cyklicznie. Proces zmiany trwa zwykle 3-6 miesięcy. Optymalnie spotkanie z dietetykiem powinno odbywać się co 1 miesiąc. Dodatkowo dietetyk przez cały okres trwania procesu zmiany, pozostaje w kontakcie mailowym z pracownikami.

### Na pierwszym spotkaniu dietetyk:

- omawia ankietę żywieniową.
- wyznacza obszary nad którymi pracownik będzie pracował i zarysowuje wstępnie, jak dana osoba może tego dokonać.
- proponuje jedną rzecz, którą można wdrożyć od razu, aby ułatwić zmianę.

### Na kolejnych spotkaniach:

- dietetyk na początku współpracy z pracownikiem ustala cele i znaki, po których dana osoba pozna, że zostały one osiągnięte.
- dietetyk dużo rozmawia z pracownikiem, wykonuje z nim ćwiczenia i robi eksperymenty w celu pozytywnej zmiany w stosunku do jedzenia i jadłospisu. W trakcie każdego spotkania pracownik otrzymuje to, czego aktualnie potrzebuje tzn. wsparcia, praktycznych wskazówek, albo kopniaka na rozpęd do działania.
- Po zakończeniu każdego spotkania pracownik otrzymuje od dietetyka zadanie mocy, pomagające zbliżyć go do celu. Czyli dietetyk może poprosić o wykonanie małego ćwiczenia (np. przeczytanie czegoś, obserwowanie siebie, przetestowanie...). Jest to łącznik między sesjami z dietetykiem a codziennym życiem pracownika.

**Zgłoś udział swojej firmy w warsztatach Kreatora Zdrowia**



# Z konsultacji z naszym dietetykiem Twój pracownicy wyjdą z szeregiem konkretów

1. Pozną zasady tworzenia zbilansowanej diety, która jest źródłem zdrowia i energii
2. Będą wiedzieć, na czym się skoncentrować w zakresie zdrowia i jakie zmiany wprowadzić
3. Dowiedzą się, co jeść w pracy, by być zdrowym i pełnym energii

## Cena konsultacji dietetycznych online

Cena konsultacji dietetycznych uzależniona jest od czasu trwania porady oraz od ilości udzielonych konsultacji.

- 15 minutowa konsultacja 1 osoby – 49 zł brutto
- 30 minutowa konsultacja 1 osoby – 65 zł brutto
- 60 minutowa konsultacja 1 osoby – 110 zł brutto

Cena zawiera:

- wywiad żywieniowy z pracownikiem,
- przeprowadzenie konsultacji ustnych przez dietetyka,
- zalecenia ustne w przypadku krótszej sesji (15 minut) lub pisemne w przypadku dłuższych konsultacji (30 lub 60 minut).

## Najczęściej zadawane pytania

### Czy konsultacje są skuteczne, kiedy nie wykonuje się analizy składu masy ciała?

Tak, oczywiście. Analiza składu masy ciała czyli pomiar parametrów takich jak zawartość tłuszczu czy mięśni w ciele są ważne i często działają motywująco na proces zmiany. Jednak nie są niezbędne do przeprowadzenia wartościowych sesji z dietetykiem. Na konsultacjach online nie skupiamy się na parametrach ciała, tylko na wypracowaniu odpowiednich nawyków żywieniowych, co może przełożyć się na dobre samopoczucie i zdrowie pracownika.

### Czy 15 minutowe sesje z dietetykiem przyniosą spodziewane efekty?

15 minut to nie jest dużo czasu na rozmowę i zmotywowanie do zmian. Jednak ten czas jest wystarczający dla dietetyka. Dietetyk przekazuje na spotkaniu najważniejsze wskazówki odnośnie diety i potencjalnie popełnianych błędów w codziennym jadłospisie badanej osoby. Podstawą sukcesu spotkania jest wypełniona przez pracownika ankieta żywieniowa, na podstawie której dietetyk może udzielić właściwej porady żywieniowej.

**Zgłoś udział swojej firmy w warsztatach Kreatora Zdrowia**

## Uczestnicy chwalą warsztaty za atrakcyjnie przekazywaną wiedzę i możliwość samodzielnego przygotowania posiłków



*Najlepsze warsztaty dietetyczne, w jakich brałem udział. Bardzo **profesjonalnie przygotowane i z pomysłem**. Widać duże doświadczenie oraz wiedzę w edukacji żywieniowej. Polecam!*

Krzysztof Majdak, uczestnik warsztatów dla pracowników firm

*Co mi się podobało: 1. Najważniejsza wiedza w pigułce. 2. Ćwiczenia praktyczne. 3. Zaangażowanie w komunikację z grupą.*

Szymon Barczak, uczestnik warsztatów edukacyjnych dla pracowników

*Dla mnie bardzo **ważne jest, aby cieszyć się jedzeniem**. W pracy to raczej problem. Warsztaty pokazały mi, jak szybko przygotowywać ciekawe, smaczne i sycące potrawy do biura. To niesamowite, że nawet zielony koktajl może smakować!*

Anonimowa opinia z ankiety ewaluacyjnej



Warsztaty edukacyjno-kulinarne dla firm - 3 kroki do lepszego odżywiania

**Potrzebujesz zdrowych, pełnych energii pracowników. To od ich poczucia dobrostanu zależy sukces Twojej organizacji.  
Zgłoś udział w warsztatach już dziś.**