

# Propuesta actividades bienestar empresarial

Cristian Mejía

*Coach en nutrición, fitness y salud.*

# Objetivo de las actividades

## ○ **Objetivo general:**

1. Generar un cambio de manera integral (personal y profesional) en los colaboradores, a través de información nutricional de alto impacto.

## ○ **Objetivos específicos:**

1. Identificar hábitos poco saludables.
2. Demostrar como los hábitos repercuten en el día a día.
3. Generar conciencia para realizar un cambio de hábitos y así tener beneficios en términos de vitalidad.
4. Generar un plan de acción para encarrilar a cada colaborador en su cambio de hábitos físicos y mentales.

# Catalogo de actividades

Nombre de actividad	Modalidad	Descripción	Duración
<b>Conéctate con tu bienestar</b>	Charla (presencial /virtual)	Concientizar al publico sobre los siguientes temas: <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Que es comida?¿que NO es comida? ¿Cómo la alimentación impacta nuestra salud?</li><li>2. Estrés, ansiedad y depresión ¿Cómo la alimentación impacta nuestras emociones?</li><li>3. Lo básico a saber sobre nuestros alimentos.</li><li>4. Actividad física y su importancia, ¿qué, como, porqué y donde?</li></ol>	1.5 horas Aprox.

# Catalogo de actividades

Nombre de actividad	Modalidad	Descripción	Duración
<b>Taller nutrición y emoción</b>	Taller presencial	<p>Buscamos lograr que las personas sean conscientes de sus hábitos actuales de alimentación, para poder generar un plan de acción de cambio desde la aceptación de estas oportunidades de mejora que las personas identifican durante el ejercicio.</p> <p>1- Explicación de cada punto a realizar (5 temas*). 2- Exposición teórica y desarrollo del ejercicio de cada tema analizado. 3- Socialización grupal de las conclusiones de cada ejercicio. 4- Creación individual de los planes de acción de cambio.</p>	4 horas Aprox.

- **Temas:** 1. Identificación de malos y hábitos. 2. Calorías y porqué no contarlas. 3. Como balancear tu plato. 4. Aprender a comer para dejar de comer (ayuno intermitente). 5. plan de acción de cambio.

# Presupuesto por actividad

Nombre de actividad	Precio
<b>Conéctate con tu bienestar</b>	1,000,000 COP (Más impuestos)
<b>Taller nutrición y emoción</b>	3,000,000 COP (Más impuestos) + 5,000 COP/participante por concepto de materiales.
<b>Combo: Charla conéctate con tu bienestar + Taller nutrición y emoción</b>	3,600,000 COP + 5,000 COP/participante taller (Más impuestos)