

چالشی تازه برای همکاران چارگون؛ تناسب اندام با چاشنی کم‌خوری

اجرای طرح سلامت همکاران چارگون در فاز جدید با طراحی و برگزاری چالش 7 هفته‌ای تناسب اندام از سوی کمیته رفاهی شرکت شرکت ادامه خواهد یافت.

کارهای تیمی و چالش‌های گروهی به غیر از جنبه آموزشی، مفرح و لذت‌بخش نیز هستند؛ اگر هدف نهایی از طرح و تمرکز بر روی این چالش‌ها ارتباط مستقیمی با سلامتی و تغییر سبک زندگی شخصی افراد داشته باشد قطعاً دستاوردهای سازمانی آن نیز به وضوح قابل مشاهده خواهد بود. در طول سال‌های گذشته برنامه‌های کوتاه‌مدت متعددی از سوی واحد منابع انسانی و کمیته رفاهی چارگون برای ایجاد نشاط سازمانی و سلامت جسمی همکاران اجرایی شده است که در دو محور ورزشی و پزشکی، کلیه همکاران را تحت پوشش قرار داده‌اند. اجرای طرح سلامت پرسنل چارگون در چندین فاز شامل حضور پزشک متخصص داخلی و متخصص تغذیه برای معاینه همکاران و تجویز اقدامات لازم از جمله آزمایش، سونوگرافی و ... در حوزه کیفیت زندگی فردی و سلامت جسمی آنها اجرایی شده است.

در حوزه ورزش هم از سال‌های گذشته تاکنون به دلیل اهمیت ورزش و تحرک در برای حفظ سلامتی همکاران، برنامه‌های متنوع و متعددی کوتاه مدت مانند برگزاری [فوتبال](#) [حبابی](#)، مسابقات پینت‌بال، مسابقات فوتبال دستی و دوره‌های بلند مدت ورزشی والیبال،

پینگ‌پنگ و آمادگی جسمانی بانوان و [فوتسال](#) آقایان طراحی و اجرا شده‌اند.

کمیته رفاهی شرکت چارگون با هدف تاثیرگذاری موثر در ایجاد سبک زندگی سالم برای همکاران این بار نیز “چالش 7 هفته‌ای تناسب اندام” را برای پرسنل علاقمند به این موضوع، طراحی و برنامه‌ریزی کرده است. این چالش با حضور متخصص تغذیه و بدنسازی و انجام آزمایشات آنالیز بدنی اجرا می‌شود.

شرکت‌کنندگان در چالش قراراست در طول 7 هفته با رژیم غذایی محدودیت کالری صحیح به کاهش وزن چربی ۴ الی ۸ کیلوگرم (بسته به سطح متابولیسم پایه شخص و پتانسیل بدنی، بدون آسیب به توده عضلانی) دست پیدا کنند. در ابتدای این چالش به وسیله تست آنالیز بدنی، توده عضلانی، درصد چربی، آب، مواد معدنی، چربی احشایی و به طور کلی اجزای تشکیل دهنده بدن مشخص و سپس با تکمیل فرم سنجش، اطلاعات شخص و نتیجه آنالیز بدنی، رژیم غذایی بر حسب نیاز کالریک فرد و یک برنامه تمرین بسته به شرایط شخص ارائه می‌شود.

در طول این 7 هفته آموزش صحیح اجرای حرکات و پشتیبانی و پاسخگویی به سوالات توسط مربی حرفه‌ای انجام و در انتها با انجام مجدد تست و مقایسه با وضعیت اولیه تغییرات، بصورت نمودار امتیازدهی می‌شود.

گام‌های طراحی شده این چالش گروهی عبارتند از:

گام اول: تصمیم‌گیری برای شروع

گام دوم: آنالیز بدنی با دستگاه inbody و تعیین توده عضلانی و درصد چربی و ..

گام سوم: دریافت مشاوره

گام چهارم: شروع رژیم غذایی و کنار گذاشتن عادات بد غذایی

گام پنجم: تمرین ورزشی (حتی در منزل)

گام ششم: اراده‌ی تغییر

گام هفتم: شروع تغییر سبک زندگی

گام هشتم: سلامتی و تندرستی

در پایان دوره چالش کمیته رفاهی شرکت چارگون به ۳ نفر از همکاران که بیشترین کاهش چربی و عضله‌سازی را داشته‌اند و امتیاز بالاتری کسب کنند به عنوان قهرمانان جایزه نقدی خواهد داد.