

برنامه ریزی کمیته رفاهی برای انتخاب سبک زندگی سالم؛ اجرای طرح سلامت کارکنان شرکت چارگون

کمیته رفاهی شرکت چارگون با هدف فرهنگ سازی در جهت سبک زندگی سالم با همکاری و مشاوره متخصصین، طرح سلامت پرسنل را در شرکت اجرایی می کند. به گزارش روابط عمومی چارگون، از آنجا که شیوه زندگی این روزها و استفاده از وسایل و ماشین های مختلف باعث شده است که اغلب کارها پشت میز و بدون تحرک انجام پذیرد و مشکلات و عوارضی از قبیل چاقی، کمردرد و دردهای مفصلی را برای افراد در پی داشته باشد، طرح سلامت شرکت چارگون با هدف فرهنگ سازی در شیوه زندگی و کاهش احتمال صدمات شغلی در 3 فاز اجرایی می شود.

در بخش اول فاز یک این طرح، چکاپ وضعیت سلامتی کل بدن با دستگاه In Body و معاینه ستون فقرات توسط متخصص فیزیولوژیست انجام می شود. بخش دوم این فاز نیز شامل مشاوره تخصصی و تحلیل نتایج آنالیز و ترکیبات بدنی (اضافه وزن و چربی یا کمبود وزن) بر اساس نتایج بدست آمده و تجویز برنامه ورزشی و رژیم غذایی توسط متخصص ورزش و تغذیه خواهد بود که زمان تقریبی این بخش نیمه اول اسفند ماه پیش بینی شده است.

در بخش سوم فاز یک، نتایج تاثیرگذاری برنامه های ورزشی و غذایی بررسی می شود و

فاز دوم طرح سلامت کارکنان آغاز می‌شود که زمان اجرای آن، فروردین ماه سال آینده پیش‌بینی شده است.

گفتنی است؛ فاز اول طرح سلامت پرسنل شرکت چارگون در روزهای 6، 7 و 9 بهمن ماه در ساختمان مرکزی شرکت چارگون انجام می‌شود.

چارگون