

课程名称：《健康与精力管理》

【课程介绍】

健康是保证您事业成功的基石，是助您纵横职场的必要条件，是您拥有一切物质财富的重心。散发着权力光辉的您在竞争激烈的今天是否无法阻拦压力使您窒息的感觉，纷繁复杂的问题使您的身体疲惫不堪，在一声叹息中终于明白：地位是临时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，唯有健康是自己的。

本课程以“**关注你的健康，调节你的精力**”为主导，利用医学、营养、中医养生保健、精力管理等知识，实用有效的方法，帮助您提升健康指数，指引您用高效能直奔成功的尖峰。您什么都可以放弃，但是不能抛弃健康，错过再多，面对您的健康，你却不可能错过！

健康管理：将员工的生产力管起来，员工健康，企业才能快速前进！

【课程效果】

成功人士的事业必有良好的健康作后盾。

本课程为您提供科学的健康指导、重朔健康生活方式，战胜疲劳，预防疾病！

提高您对健康状况自我觉察的能力,体验并实践促进健康的方法。

教会您用健康的身体,纵横四海,直面风起云涌！

帮助您用充沛的精力，叱咤风云，笑看潮起潮落！

投资你的健康之路，你将收获一生的财富！



【课程课时】 1天

【适用人群】

企业管理者 白领 商业界人士

【课程大纲】

亚健康状态自我测试

壹、 营养搭配成就健康生活

- 1、 人体需要哪些营养素
- 2、 合理营养的要求
- 3、 中国居民膳食指南
- 4、 一日三餐的科学搭配
- 5、 远离垃圾食品
- 6、 推荐健康食品
 - (1)、 健康食品天天吃
 - (2)、 喝的选择
 - (3)、 排毒饮食
 - (4)、 抗癌食品要常吃

二、 协调你的生活方式

- 1、 白领常见“危险”生活方式
- 2、 走出亚健康
- 3、 排比吃还重要
- 4、 口腔健康与疾病
- 5、 饭后不宜 8 件事

三、 运动养生

- 1、 办公人员群体的运动养生
- 2、 运动与健康
- 3、 锻炼的误区
- 4、 运动的原则
- 5、 适合白领的锻炼方式

四、 常见保健

- 1、 养生保健误区
- 2、 常见疾病养生保健：高血压、糖尿病、心脏病、感冒等
- 3、 优质睡眠
- 4、 古代经典养生
- 5、 颈部保健
- 6、 肩部保健
- 7、 腰部保健

五、 精力管理

- 1、 精力来源
- 2、 摆脱疲劳
- 3、 巧用深呼吸

4、精力充沛的方法