

85、90 后职场人健康生活管理

课程时间：1-2 天（共 6—12 课时）

课程介绍：

85、90 后已经越来越多的进入职场，成为公司不可缺少的新鲜血液，甚至成为中流砥柱。每天 8 小时工作、2-3 小时挤车、6-7 小时睡眠；吃着三流餐饮，却承受着一流的价格，如此工作和生活，就要好好爱护自己。

本次课程帮助忙碌的上班族，轻松变健康。

学员人数：16—50 人

授课形式：讲授、案例分享、小组讨论、情景体验互动体验、Q&A 答疑

课程大纲：

一、85、90 后职场人生活状态

- 1、新时代的工作现状
- 2、新时代的休闲活动

视频、讨论

二、85、90 后职场人亚健康

- 1、你的身体机能
- 2、你的心理问题

三、85、90后职场人生活习惯改变

1、掌握深呼吸

2、伸懒腰优势

3、生活细节

4、重视三高问题

5、每天检测体重

6、避免含糖饮料

7、正确喝水方式

8、每天健康食谱

9、掌握吃饭时间

10、餐具健康

11、四分钟“冷战”

12、维生素的不利之处

13、保证良好睡眠

四、总结，健康生活每一天