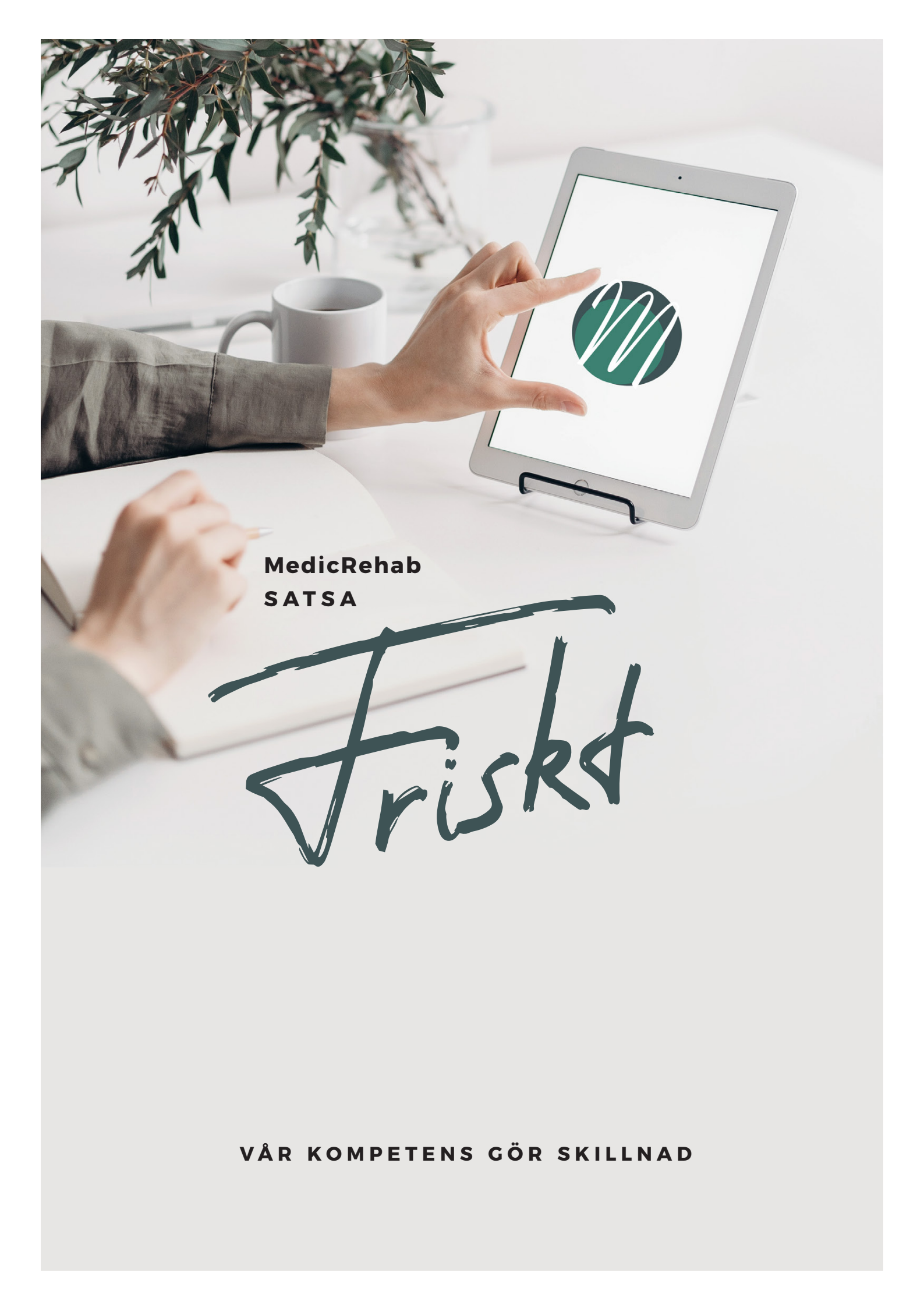


A person's hand is pointing at a tablet that displays a logo consisting of a green circle with white wavy lines. In the background, there is a white mug and a potted plant. The person is also holding a pen over an open notebook.

**MedicRehab
SATSA**

Friskt

VÅR KOMPETENS GÖR SKILLNAD



HUR STÅR DET TILL MED HÄLSAN I ERT FÖRETAG?

**SATSA
FRISKT**

Friskvårdserbjudande

1. Inled med en inspirationsföreläsning med fokus på bra mat, rörelse, sömn, glädje och återhämtning.

2. Erbjud individuella hälsotester.

- Hälsöformulär/Hälsosamtal
- Blodtryck/Pulskontroll
- Blodprov kapillärt Hb, glukos
- Midjemått
- Kroppssammansättning
- Konditionstest på cykel
- Styrka
- Rörlighet
- Balans
- Summering och åtgärdsplan

3. Gemensam träning och rörelsestips.

4. Uppföljning individuellt och i grupp.

Hälsöfrämjande arbete och friskvård handlar om att se till helheten! Hälsosamma levnadsvanor ökar förutsättningarna för en piggare och friskare personal. En investering i din personal är en investering i ditt företag.

Tre argument för friskvårds- och hälsöfrämjande arbete

1. Det får människor att må bättre och orka mer.
2. Sjukskrivningarna minskar.
3. Ökar arbetsgivarens attraktionskraft.

Tillval

- Föreläsning och ergonomi
- Individuella träningsprogram
- PT
- Kostrådgivning
- Gruppaktivitet med träning
- Blodprover

VÅR KOMPETENS GÖR SKILLNAD



**Vi är specialiserade
på rehabilitering,
idrottsskador
och friskvård.**

**Följ oss på sociala medier
@medicrehab
Mail: info@medicrehab.se
Telefon: 036-293 78 72**

medicrehab.se