

# VIRKSOMHEDSFORLØB DER GIVER SUNDERE, MERE ENERGISKE OG EFFEKTIVE MEDARBEJDERE



JANETTEDOMMER.dk

# JANETTE DOMMER



**3 X VERDENSMESTER PÅ  
DEN FULDE IRONMAN  
DISTANCE PÅ HAWAII**

=

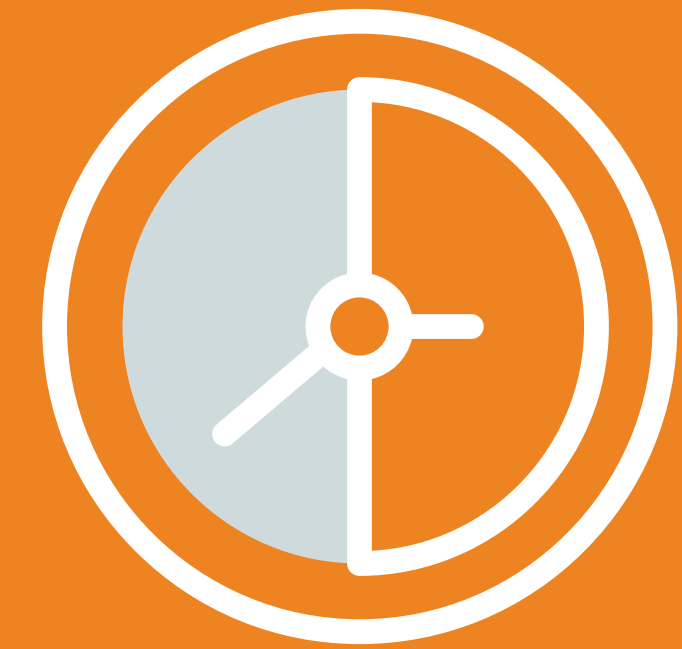
TRÆNING AF DINE  
MEDARBEJDERE



**UDDANNET  
LEVNEDSMIDDELINGENIØR  
MED SPECIALE I ERNÆRING**

=

KOSTVEJLEDNING TIL DINE  
MEDARBEJDERE



**MOR TIL 4**

=

ANYTHING IS POSSIBLE :)

## FORMÅL

### MINDRE

- ↓ **STRESS**
- ↓ **SYGDOM**
- ↓ **OVERVÆGT**

### MERE

- ↑ **ENERGI**
- ↑ **EFFEKTIVITET**
- ↑ **GLÆDE**
- ↑ **FOKUS**

# HVORFOR NU MIDT I CORONA?

**10%**  
DÅRLIGERE KONDITION

## MINDRE BEVÆGELSE

Går man fra at have en normal, fysisk aktiv hverdag til at være inaktiv, kan man indenfor 14 dage få op til 7 procent mere fedt mellem organerne, tabe et halvt kilo muskler i benene og få en ti procent dårligere kondition.

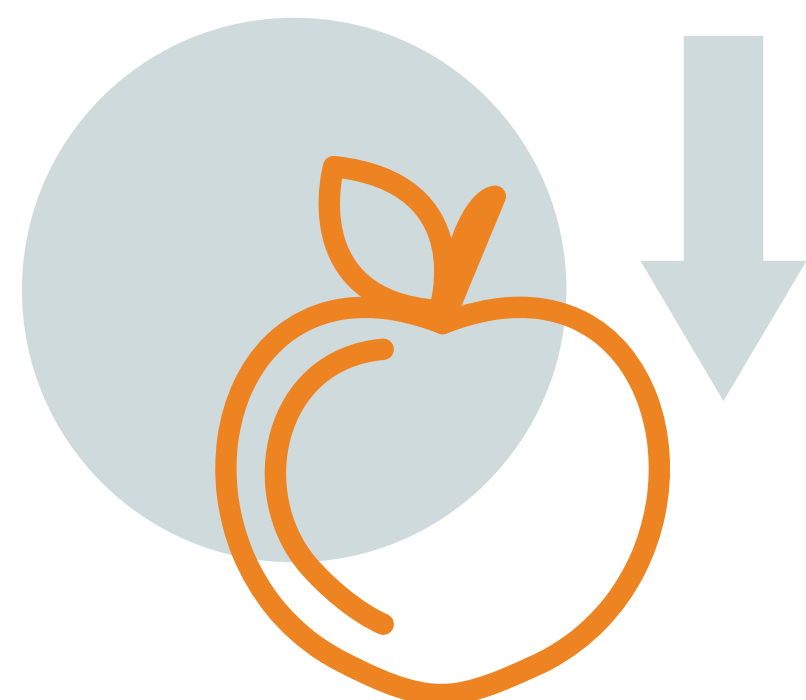


## DÅRLIG ARBEJDSSTILLING

De fleste har ikke indrettet deres hjem efter at skulle arbejde hjemmefra. Flere sidder måske ved køkkenbordet eller på børnenes værelse. Det medfører en forkert arbejdsstilling og dermed skævheder i ryg, lænd og nakke. Det er derfor rigtig vigtigt at kroppen kommer ud og bevæge sig.

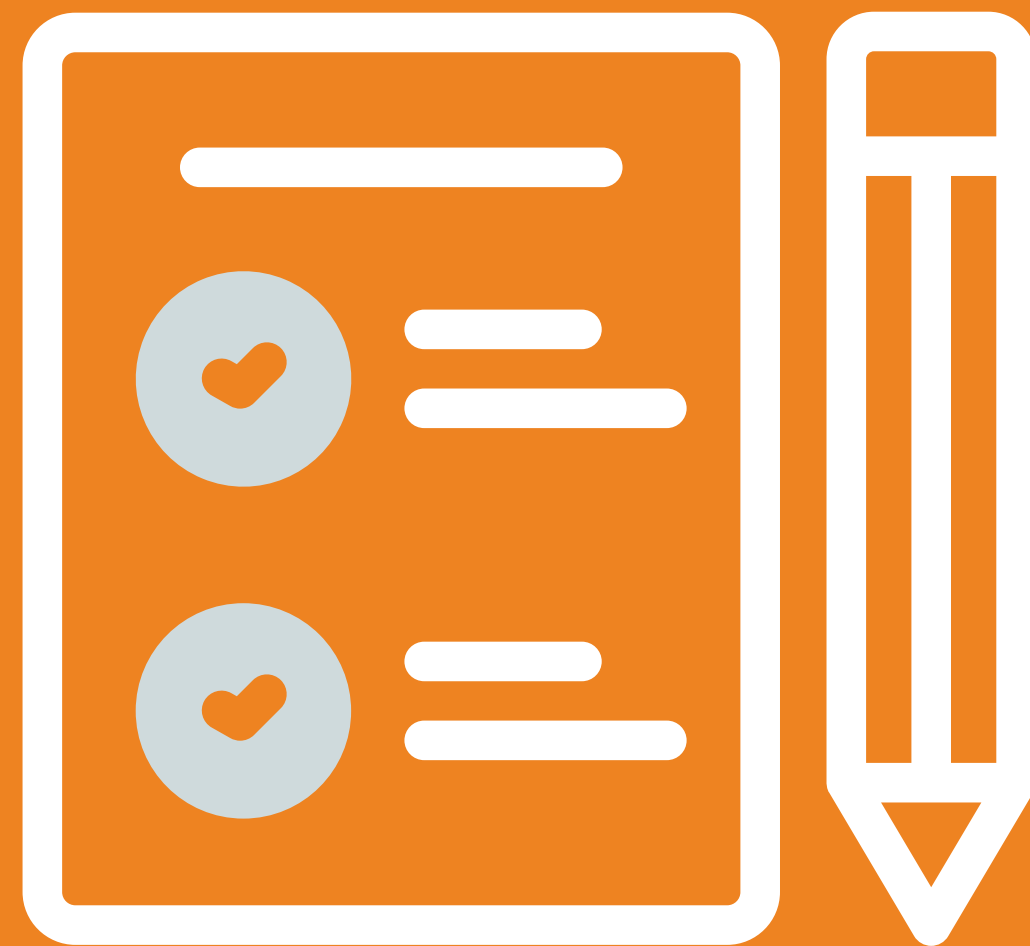
Alt ovenstående kan lettere end man tror afhjælpes ved regelmæssig bevægelse og en sund kost.

## DÅRLIGE KOSTVANER



Der er fysiologiske grunde til, at mange ændrer kostvaner, når verdenen bliver vendt på hovedet. Når vi ufrivilligt bliver sat i nye uvante rammer, fører det til forhøjede niveauer af stresshormonet cortisol, hvilket øger appetitten. Samtidig udløser sukkerholdige fødevarer dopamin, hvilket er den neurotransmitter, som er forbundet med motivation og belønning. Madindtag kan derved overdøve negative følelser.

## GEVINSTER



# HVORFOR SUNDHEDSFORLØB?

Det er almindelig kendt at folk der bevæger sig, får mere energi, større overskud, har en positiv udstråling, er bedre til at holde fokus og generelt når flere opgaver end andre, i det samme tidsrum. Det er netop dette I vil opnå med et sundhedsforløb i virksomheden.

Forskellige typer af relevante medarbejdere at tage fat i:

- De overvægtige
- Dem med mindre energi
- De små stressede
- Dem med højt sygefravær

## GEVINSTER



# ROI FOR VIRKSOMHEDEN, OPGJORT I EKSTRA TIMERS ARBEJDE PR MD

Medarbejdereffektivitet forventes forøget med 2%, grundet øget fokus og mindre spildtid:	3,2 timer
Mere energi til medarbejderen, der får lyst til at levere 30 min. mere pr. uge:	2,1 timer
Sygdomsfravær i DK er 7,3 dage om året. Estimeret forbedring	1,5 timer
<b>Samlet øget effektivitet pr. md. ca.</b>	<b>7 timer</b>

*Eksempler på effektivisering ved månedsløn:*

*30.000 kr. pr. md. / 21 dage, opnås en effektivisering på 1.313 kr. pr. md.*

*45.000 kr. pr. md. / 21 dage, opnås en effektivisering på 1.969 kr. pr. md.*



Hertil kommer den positive omtale virksomheden får fra deres medarbejdere, ved at investere i medarbejdernes velvære, den forhøjede energi på arbejdspladsen, det fælles projekt som alle kan snakke om, samt samværet mellem medarbejderne, på tværs af afdelinger og stillinger

## LØSNING 1

# VIRKSOMHEDEN BETALER

Konceptet fungerer meget enkelt ved, at I som virksomhed er med i starten, hvorefter jeg koordinerer resten af forløbet med medarbejderne.



Vi bliver enige om et månedlig beløb som virksomheden vil investere i jeres medarbejdere.

Vi udvælger sammen, de medarbejdere som vil have størst gevinst af et sundhedsforløb.

Efter medarbejderne er udvalgt, sammensætter vi den helt rigtige pakke til hver enkelt medarbejder.

Grundig personlig opstart med hver af de udvalgte medarbejdere i en 1:1 samtale med mig.

Virksomheden kan informere om jeres CSR tiltag, samt forvente løft i deres image, i det de investerer i deres medarbejdere.

# LØSNING 1

Sundhedsforløbet sammensættes individuelt, ud fra følgende punkter:

→ **INDIVIDUELT TRÆNINGSPROGRAM**

Gang, løb, cykling, svømning

→ **STYRKE OG CORE TRÆNINGSPROGRAM**

→ **KOSTPROGRAM**

Personlig kcal udregning og guidance af kostindtag, samt ideer til opskrifter

→ **APP**

Til visning af programmer, til rapportering af træningspas, samt min feedback til dig

→ **FEEDBACK EN GANG OM UGEN**

→ **1 X MÅNEDLIG RAPPORTERING**

Fra mig til dig, via en mundtlig opfølgende samtale á ca. 30 min.

→ **1 X MÅNEDLIG SUNDHEDSTJEK**

for at følge din udvikling og løbende tilpasse dit program

→ **1 X UGENTLIG TRÆNINGSSAMLING**

fysisk eller online

→ **LØBENDE FEEDBACK**

+ **TIL ENKELTE MEDARBEJDERE MED SÆRLIGT BEHOV, KAN YDERLIGERE TILVÆLGES**

→ **UBEGRÆNSET DIALOG**

→ **1 X MÅNEDLIG BEHANDLING**

Små skævheder i kroppen, påvirker vores ydelsesevne. Det er derfor vigtigt løbende at få kroppen rettet op, så den er 100% klar til sundhedsforløbet. Jeg samarbejder med dygtige behandlere og rådgiver løbende hvilken behandling der er behov for.

→ **1 X MÅNEDLIG PERSONLIG TRÆNING**

1:1 á 1 time





**JD CONSULT**

# JANETTE DOMMER



## 3 X VERDENS- MESTER

2018

Overall AG - VM i Ironman Hawaii

2019 + 2020

AG - VM i Ironman Hawaii

Som 45 årig, lavede jeg den næsthurtigste tid der nogensinde er lavet af en AG kvinde på Hawaii. Jeg er så heldig at jeg fortsat bliver hurtigere og stærkere, for hvert år jeg træner.

## LEVNESDMIDDEL- INGENIØR

Uddannet på Kongelig Veterinær Landbohøjskole og Danmarks Tekniske Universitet, som Levnedsmiddelingenieur, med speciale i "Sammenhængen mellem Kost og Fysisk aktivitet".

## MOR TIL 4

Med den rette planlægning og fordeling af din tid, skabes balance mellem familie, venner, sport og arbejde. At være mor er ikke en hindring for at være fysisk aktiv, spise sundt og jagte dine mål.

**KOM IGANG**

# **KONTAKT**

**MIG OG FÅ EN UFORPLIGTENDE  
SNAK OM DIN VIRKSOMHEDS  
MEDARBEJDERSUNDHED**

26 43 16 09  
JANETTE@OOBLIFE.COM  
JANETTEDOMMER.DK

