

VIRKSOMHEDSFORLØB DER GIVER SUNDERE, MERE ENERGISKE OG EFFEKTIVE MEDARBEJDERE



JANETTEDOMMER.dk

JANETTE DOMMER



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

=

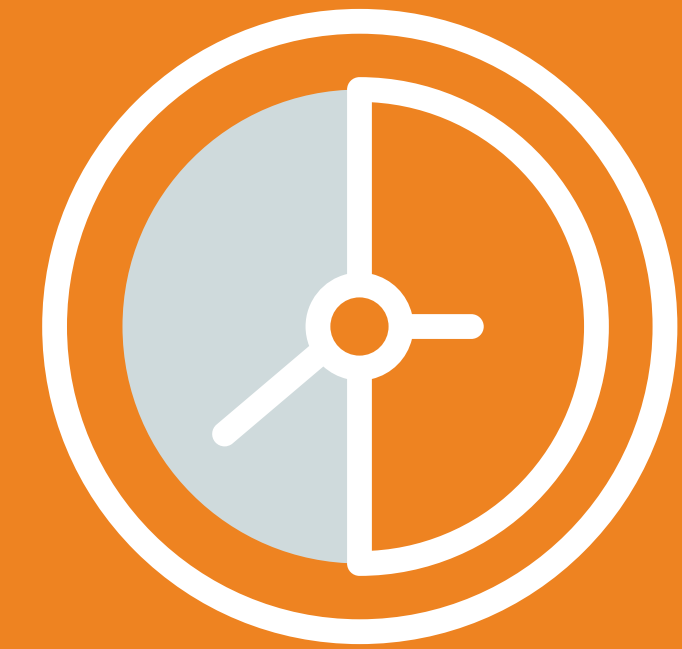
TRÆNING AF DINE
MEDARBEJDERE



**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.

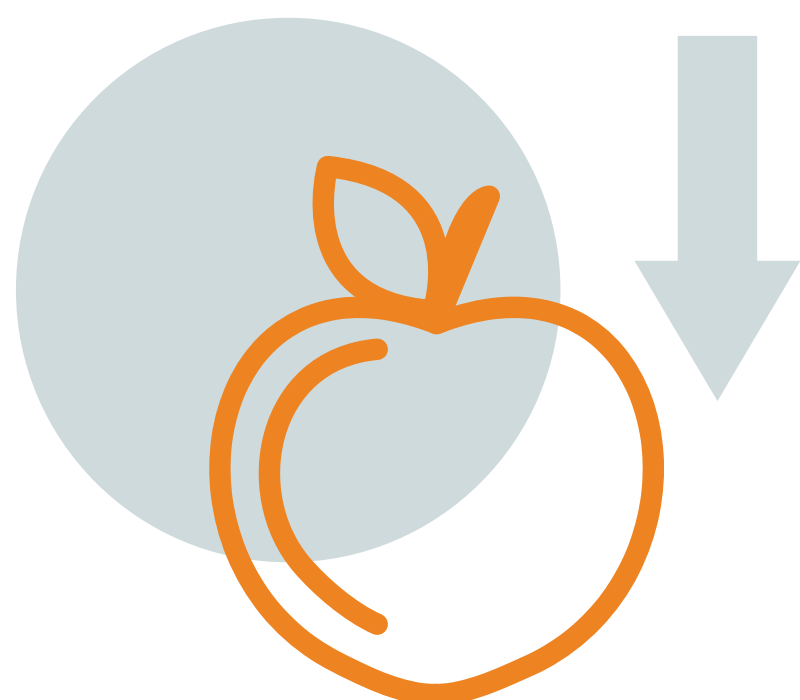


DÅRLIG ARBEJDSSTILLING

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.

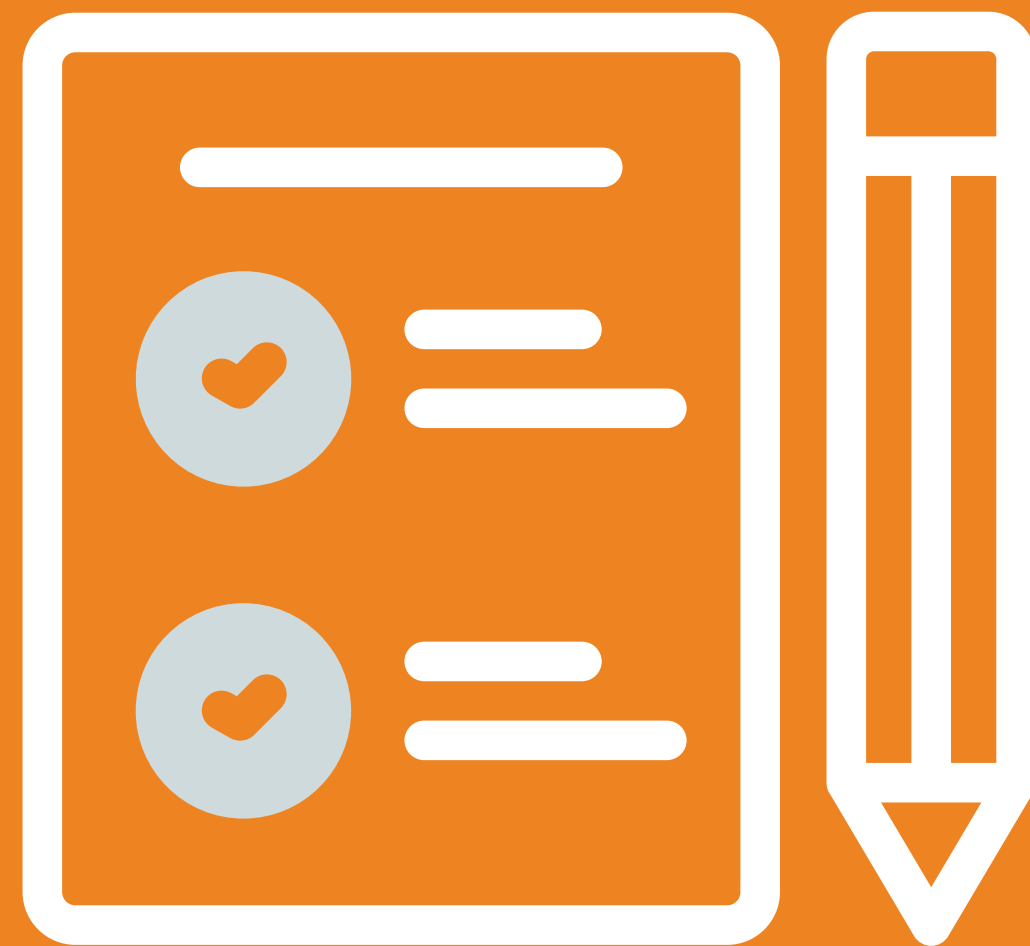
Alt ovenstående kan lettere end man tror afhjælpes ved regelmæssig bevægelse og en sund kost.

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
Samlet øget effektivitet pr. md. ca.	7 timer

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.

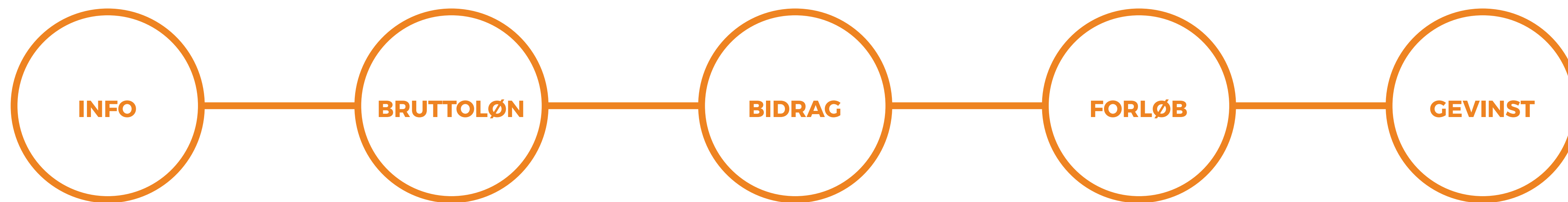


Hertil kommer den positive omtale virksomheden får fra deres medarbejdere, ved at investere i medarbejdernes velvære, den forhøjede energi på arbejdspladsen, det fælles projekt som alle kan snakke om, samt samværet mellem medarbejderne, på tværs af afdelinger og stillinger

LØSNING 2

MEDARBEJDEREN BETALER

Medarbejderen betaler helt eller delvist over bruttolønnen. Derved får medarbejderen en stor besparelse og virksomheden høster gevinsten økonomisk og imagemæssigt.



Virksomheden uddeler informationsmateriale omkring sundhedsforløbet i virksomheden.

Virksomheden kører sundhedsforløbet via en bruttolønsordning. Dette koster ikke virksomheden noget og medarbejderen sparer skatten.

Virksomheden kan vælge at bidrage med et fast beløb pr medarbejder, eks. 200 kr. pr. md, mens medarbejderen betaler resten.

Grundig personlig opstart med hver af de udvalgte medarbejdere i en 1:1 samtale med mig. Herefter udarbejdes et personligt trænings- og kostprogram.

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

LØSNING 2

BRUTTOLØNSORDNING

Via en bruttolønsordning får medarbejderen mulighed for at modtage træningspakker skattefrit, via betaling over bruttolønnen. Ordningen er uden omkostning for firmaet.

En bruttolønsordning betyder populært sagt, at udgiften til forløbet, her en træningspakke, bliver trukket af medarbejderens løn før skatteberegning – altså af bruttolønnen. På den måde sparer medarbejderen penge i skat (ml. 42% – 56%) og skattebesparelsen gør, at forløbet bliver væsentligt billigere, end hvis medarbejderen skulle købe det privat. En bruttolønsordning kan således være firmaets omkostningsfrie hjælp til at fokusere på og øge medarbejdernes velvære og trivsel.

VIRKSOMHEDSBIDRAG

Via et økonomisk bidrag fra virksomheden vises interesse for medarbejderens sundhed og velvære.

Sygefravær og dårlig trivsel går desuden ikke kun ud over de enkelte medarbejdere og deres nærmeste, men koster også arbejdsgiveren i manglende produktion og indtjening.

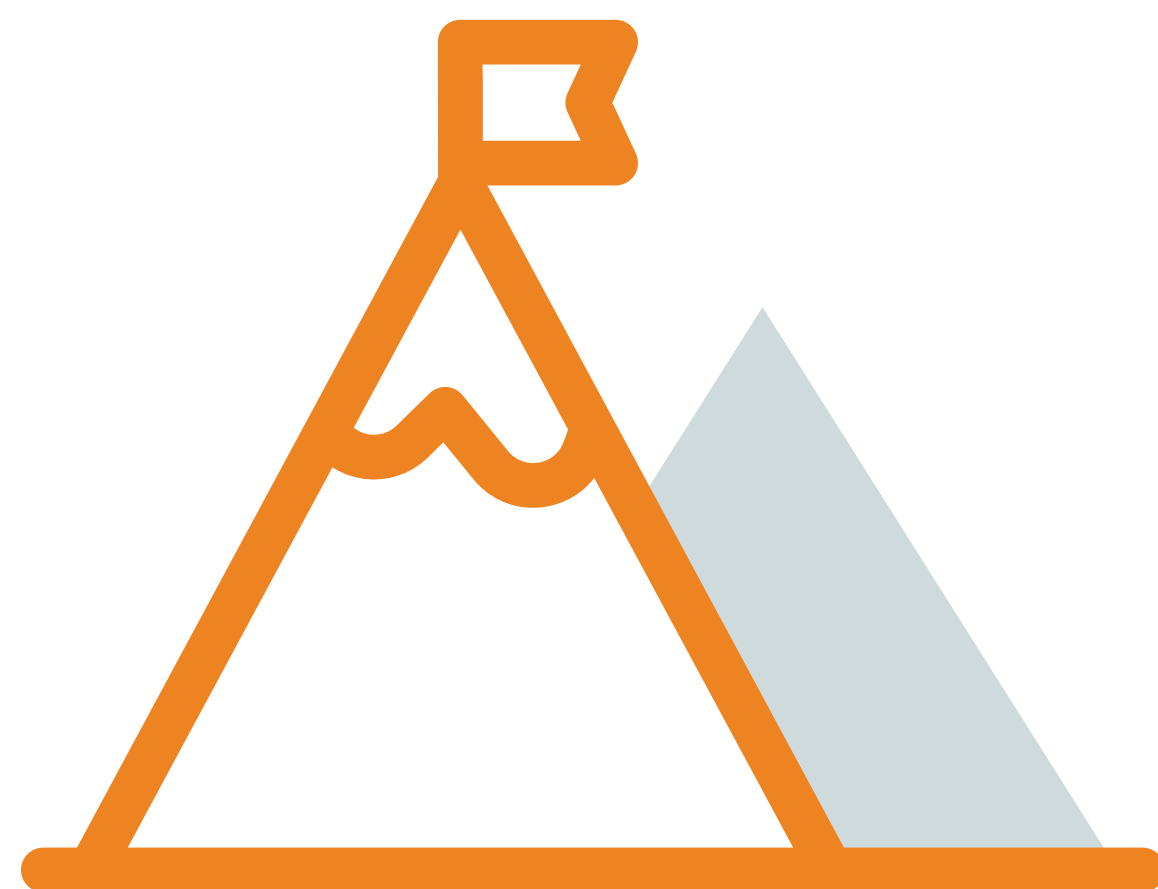
Som arbejdsgiver kan du derfor både øge velvære og trivsel blandt medarbejdere. Ydermere øges omsætning og lønsomhed ved, at støtte op om en forebyggende sundhedsstrategi, der som de vigtigste elementer bør indeholde kost og motion.

BASICPAKKEN

FOR DEM DER VIL I GANG MED EN SUNDERE LIVSSTIL

Gennem træning og sund kost vil den enkelte medarbejder opnå en sund og stærk krop, stykke sit immunforsvar og få øget energi og glæde i hverdagen.

Mere livsglæde til medarbejderen = en mere effektiv medarbejder for virksomheden.



BASICPAKKEN

→ **INDIVIDUELT TRÆNINGSPROGRAM**

Gang, løb, cykling, svømning

→ **STYRKE OG CORE TRÆNINGSPROGRAM**

→ **KOSTPROGRAM:**

Personlig kcal udregning

Guidance af kostindtag ud fra din personlige kcal udregning

Ideer til opskrifter

→ **APP**

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

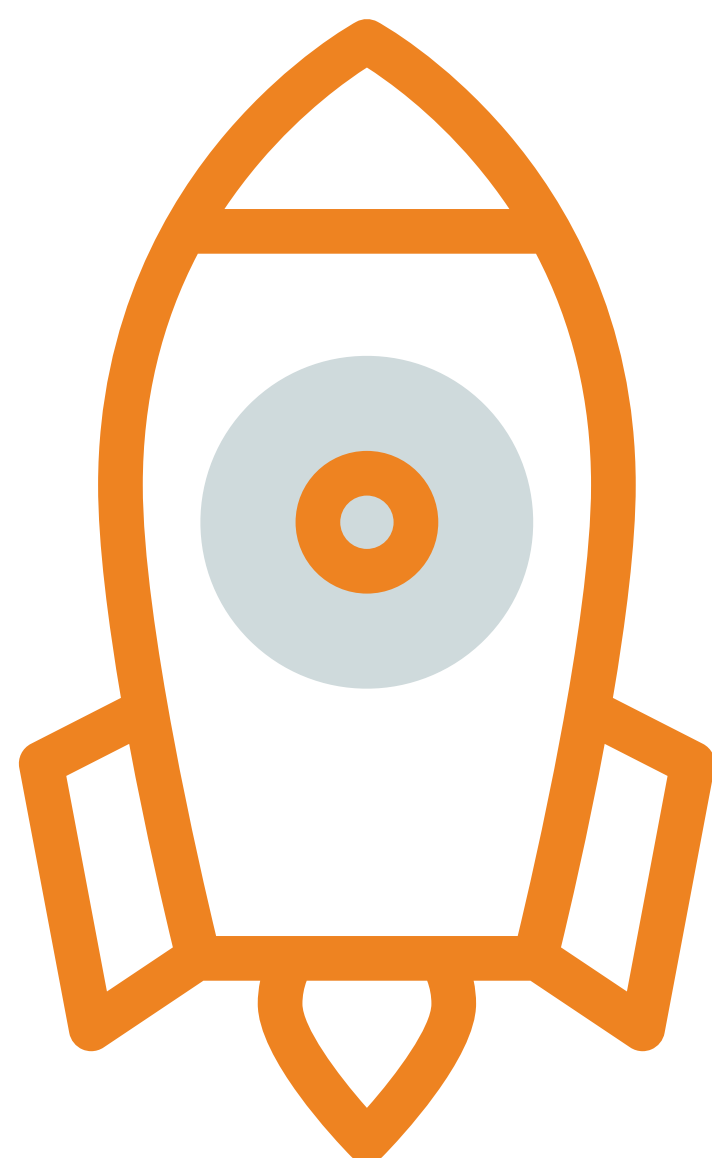
→ **FEEDBACK**

En gang om ugen

PRIS 895 KR. / MD PR. MEDARBEJDER

**BEMÆRK: VED BRUTTOLØNSORDNING CA. HALV PRIS.
MINIMUM 6 MÅNEDERS FORLØB**

PREMIUMPAKKEN



FOR DEM DER VIL LØFTE SUNDHEDEN ET EKSTRA NIVEAU

Med premiumpakken får du, udover fordelene fra basicpakken, løbende samtaler og sundhedstjek. Derved opnås et endnu tættere forløb med den enkelte medarbejder. Med sundstjek motivates medarbejderen til, at spise sundere og holde træningen, da resultatet ses sort på hvidt.

Denne pakke er for medarbejdere, der har ekstra behov for at blive holdt til ilden og ekstra behov for løbende sparring og coaching, for at sikre at motivationen opretholdes.

PREMIUMPAKKEN

→ **BASICPAKKEN**

→ **1 X MÅNEDLIG SUNDHEDSTJEK**

for at følge din udvikling og løbende tilpasse dit program

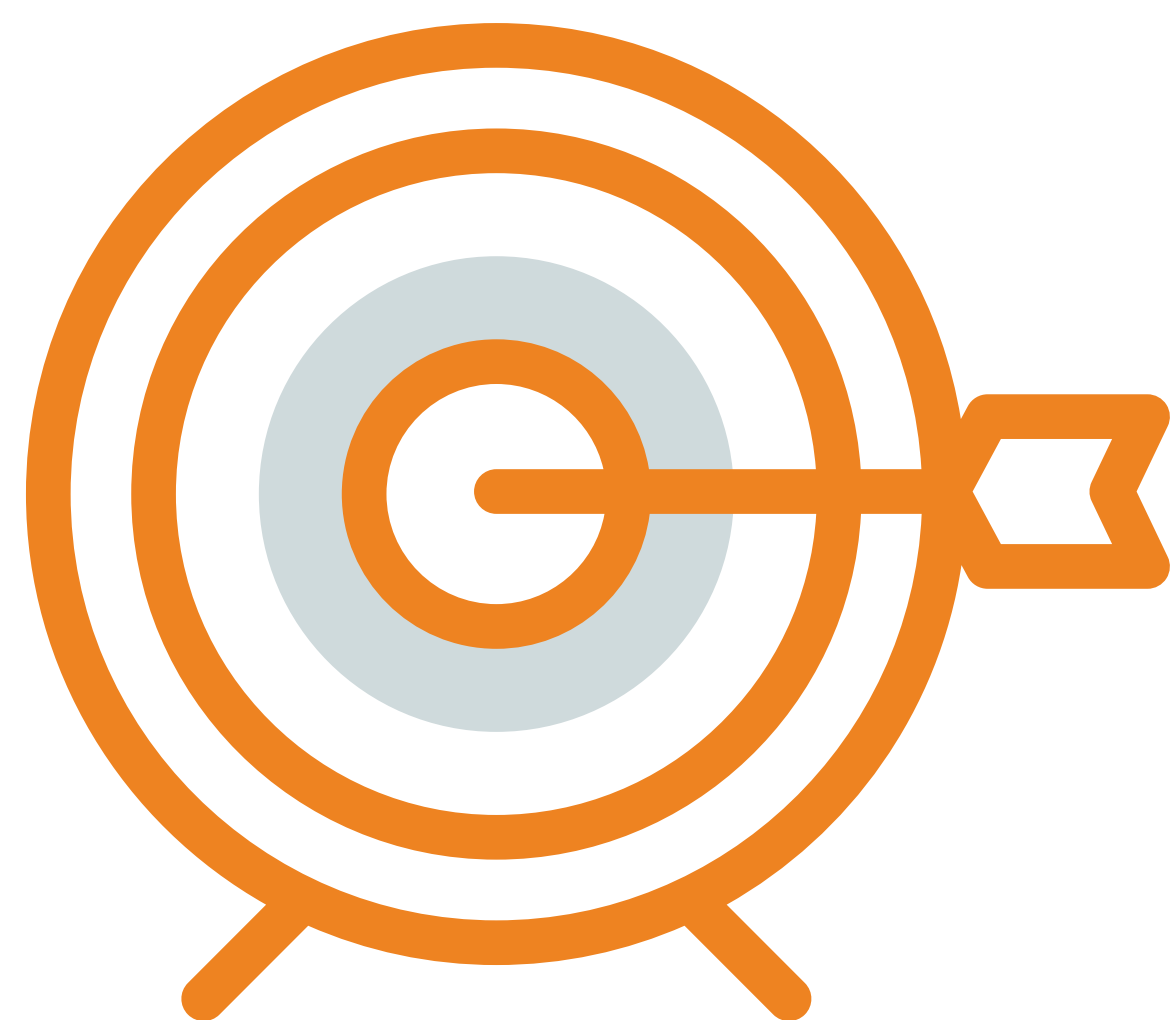
→ **1 X UGENTLIG FYSISK TRÆNINGSSAMLING**

→ **LØBENDE FEEDBACK**

PRIS 1.295 KR / MD PR. MEDARBEJDER

BEMÆRK: VED BRUTTOLØNSORDNING CA. HALV PRIS.
MINIMUM 6 MÅNEDERS FORLØB

LIVSSTILSÆNDRING



OPTIMERING AF KROP, MENTALITET, FOKUS OG EFFKTIVITET FOR LEDERE

Gennem en total livsstilændring vil lederen få en sundere og stærkere krop, men også blive mentalt mere fokuseret. Følges sundhedsforløbet garanterer jeg, at skavanker som overvægt, uren hud, oppustethed, kronisk skranten, træthed, søvnbesvær, stress mm. vil væsentlig mindskes og med tiden helt forsvinde.

Lederen vil mærke et markant boost i hverdagen, med mere energi, effektivitet, glæde og indre balance. Dette sundhedsforløb tager fat i ALLE områder der påvirker krop og mindset og man vil opnå en livsstilsændring.

LIVSSTILSÆNDRING

→ **INDLEDENDE SAMTALE**

á 60 min

→ **PERSONLIGT TRÆNINGSPROGRAM**

tilpasset DIG

→ **LØBENDE TILPASNING AF TRÆNINGSPROGRAM**

→ **KOSTVEJLEDNING**

→ **APP**

til træningsprogrammer og daglig kommunikation

→ **ADGANG TIL MIG 24/7**

online eller på telefon

→ **SAMTALE 1 GANG OM UGEN**

→ **FYSISK TRÆNING 1 GANG OM UGEN**

PRIS 3.500 KR / MD PR. MEDARBEJDER

BEMÆRK: VED BRUTTOLØNSORDNING CA. HALV PRIS
MINIMUM 6 MÅNEDERS FORLØB

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

