



«Создание среды Здоровья в Живой Организации»



ПИР-2020

Мария Краснова



Мария Краснова

СПЕЦИАЛИСТ ПО ПИЩЕВОМУ ПОВЕДЕНИЮ И ЭКСПЕРТ ПО ПРЯНОСТЯМ.

- Более 2-х лет занимаюсь изучением питания и биологических ритмов организма.
- Прошла путь от штатного офисного сотрудника до организатора среды Здоровья.
- Частый гость в качестве эксперта на популярных российских телеканалах: ТВЦ, Рен-ТВ.
- Свой блог о питании и образе жизни в инстаграм.

**Знаете ли вы как
чувствуют себя ваши
сотрудники?**



ЗДОРОВЬЕ

1

ФИЗИЧЕСКОЕ

2

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ

3

МЕНТАЛЬНОЕ



Офис курильщика & Офис здорового человека



#festpir2020



festpir.ru

10-13 сентября

Основные принципы построения Среды Здоровья



1 «ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ»

4 ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ

2 УЮТ И ДОСТАТОЧНОСТЬ
ОСВЕЩЕНИЯ

5 УРОВЕНЬ СТРЕССА

3 WORK&LIFE BALANSE

6 СОН



Небольшие изменения приводят
к большим результатам.

