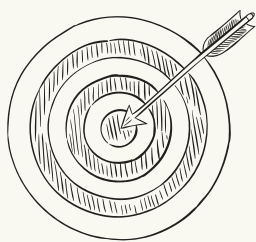


Cieľom nášho zážitkového workshopu je poskytnúť



- prehľadné informácie o období perimenopauzy;
- praktické ukážky pohybových aktivít;
- nasmerovanie a podporu ako prežiť obdobie perimenopauzy a ďalšie roky v dobrom zdraví a kvalite života.

PROGRAM

1. Môže to byť perimenopauza?
2. Fyziológia, zmeny v tele
3. Optimálne používanie tela, aby nám slúžilo čo najdlhšie
4. Perimenopauzálne symptómy
5. Spánok a stres
6. Návyky a presvedčenia
7. Čo ďalej?

Edukačno-pohybový
workshop na podporu
zdravia pre ženy 35+

PERIMENOPAUZA AKO OKNO PRÍLEŽITOSTI



PharmDr. LEILA ZAJAC
zakladateľka projektu -
Všetko o menopauze.
www.vsetkoomenopauze.sk
info@vsetkoomenopauze.sk



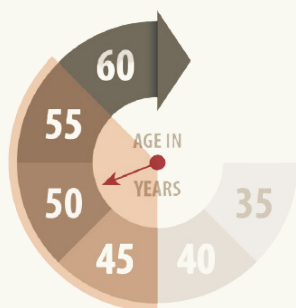
Mgr. ANDREA SPIŠIAKOVÁ
zakladateľka konceptu -
Anywhere Workouts
www.anywhereworkouts.sk
andrea@anywhereworkouts.sk

PRIAMO U VÁS VO FIRME

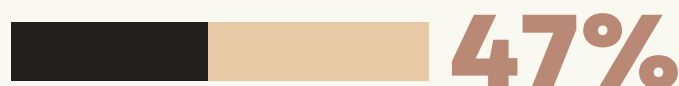
TRVANIE WORKSHOPU
3,5 HOD. + 15 MIN



"Je to úžasný pocit, keď sa cítite byť videná a počutá"



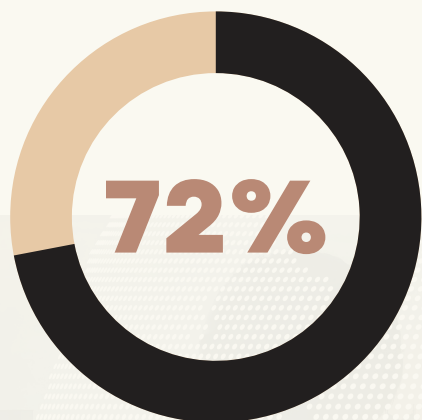
Priemerný vek perimenopauzy je medzi 45 - 55. rokom života (no môže začať oveľa skôr)



ženám perimenopauza negatívne ovplyvňuje pracovný život*

Ak je otvorená inkluzívna firemná kultúra, v ktorej nedominuje pocit strachu a hanby, kvalita života aj celková spokojnosť v práci sa zvyšujú.

8 z 10 žien vo väčšej či menšej intenzite pocíti perimenopauzálne symptómy



žien v perimenopauze má z tohto obdobia obavy*

1.8 miliárd USD

stoja USA ekonomiku stratené dni v práci v dôsledku neprijemných menopauzálnych symptómov u žien vo veku 45-60 rokov**

*Prieskum o povedomí žien o menopauze, realizovaný s pomocou agentúry 2muse v Aug-2022 na vzorke 1.007 žien na SK, vlastník prieskumu: Leila Zajac

**Faubion S., Enders F. et al: Impact of Menopause Symptoms on Women in the Workplace, 2023, Mayo Clinic Proceedings, 98(6), p: 833-845, DOI:<https://doi.org/10.1016/j.j.mayocp.2023.02.025>.