

فهرست مطالب

- با لتس فیت آشنا شوید
- فلسفه‌ی اصلی ما
- سلامتی در خدمت بهره‌وری سازمان
- ده چالش اصلی کارکنان در محیط‌های صنعتی
- تأثیر بهبود سلامت کارکنان بر راندمان شرکت
- خدمات سنجش پیشرفته
- خدمات برنامه‌ریزی ورزشی تخصصی
- خدمات تخصصی حرکات اصلاحی و توان‌بخشی
- خدمات پشتیبانی و آموزش جامع برای تحول پایدار سلامت سازمانی ...
- نتیجه‌گیری و مشتریان ما

LETSFIT
Every Move Counts!

شرکت راهبران تحول سلامت ایرانیان

شرکت خلاق دانش بنیان

شماره ثبت: ۸۴۸۵۵

با **لتس فیت** آشنا شوید

لتس فیت، حامی مدیران و مربیانی است که به دنبال سلامت کارکنان و ارتقای سبک زندگی سالم هستند. ما با ارائه‌ی برنامه‌های جامع تناسب اندام و طرح‌های تغییر رفتار، به سازمان‌ها و افراد کمک می‌کنیم تا مسیر سلامتی خود را ارتقا دهند.

لتس فیت با تمرکز بر تناسب اندام، تغذیه‌ی صحیح، اصلاح حرکات و ارتقای سلامت جسمی در محیط کار، فرآیند تغییر مثبت و بهبود مستمر را در سطح فردی و سازمانی ایجاد می‌کند. این برنامه سه مرحله‌ی متوالی دارد:

آگاهی‌بخشی، مشارکت فعال و دستیابی به نتایج ملموس. ما در کنار مشتریانمان هستیم تا با ارتقای آگاهی از سلامتی، نتایج مثبت و پایدار را در زندگی فردی و در کل سازمان رقم بزنیم.



چرا لتس فیت

سلامت فقط به معنای نبود بیماری نیست؛ بلکه به مشارکت فعال فرد در تمامی ابعاد زندگی شخصی و کاری وابسته است. سازمان‌های پیشرو به‌خوبی می‌دانند که سلامت پایدار، انرژی و بهره‌وری کارکنان را افزایش می‌دهد، اما بسیاری از کسب‌وکارها هنوز توجه کافی به بهبود آن ندارند.

لتس فیت در کنار سازمان‌هاست تا فرهنگی سلامت‌محور ایجاد کند و محیطی بسازد که کارکنان را به انتخاب‌های آگاهانه و پایدار برای ارتقای سلامت خود تشویق کند.

ما باور داریم مسیر دستیابی به سلامتی برای هر فرد منحصر به فرد است؛ به همین دلیل برنامه‌های **لتس فیت** با در نظر گرفتن سبک‌های زندگی و شرایط متنوع کارکنان، طراحی و شخصی‌سازی می‌شوند.

• برنامه‌های لتس فیت

- دوره‌های لاغری سریع و سالم
- اصلاح ناهنجاری‌های قامتی
- برنامه‌های افزایش حجم عضله
- برنامه‌های تناسب اندام و فیتنس
- رژیم‌های تخصصی (کتوژنیک، کم‌کربوهیدرات و ...)
- مشاوره و پشتیبانی اختصاصی

سلامتی در خدمت بهره‌وری سازمان

لتس‌فیت با استفاده از مدل AMSO، رفتارهای سلامتی کارکنان را در محیط کار بهبود می‌بخشد. این مدل چهار عامل کلیدی آگاهی، انگیزه، مهارت‌ها و فرصت‌ها را برای موفقیت برنامه‌های بهبود سلامت کارکنان یا جامعه مشخص می‌کند. بر طبق این مؤلفه‌ها:

۱. افراد باید اطلاعات و شناخت کافی درباره‌ی اهمیت سلامت و رفتارهای سالم داشته باشند.
۲. بدون انگیزه‌ی شخصی یا سازمانی، حتی آگاه‌ترین افراد هم اقدام به تغییر نمی‌کنند.
۳. داشتن آگاهی و انگیزه، کافی نیست؛ افراد باید مهارت‌های لازم برای اجرای رفتار سالم را داشته باشند.
۴. محیط و شرایط باید امکان انجام رفتار سالم را فراهم کند.

با این رویکرد، **لتس‌فیت** به سازمان‌ها کمک می‌کند تا سلامت کارکنان را ارتقا و بهره‌وری کلی مجموعه را افزایش دهند.



آگاهی (Awareness)

برنامه‌های سلامتی در محیط کار با ابزارهایی مثل ارزیابی سلامت، غربالگری بیومتریک، پوستر، ویدیو، پیامک، ایمیل و کارگاه آموزشی، آگاهی کارکنان را درباره‌ی اهمیت سلامت و رفتار سالم افزایش می‌دهند.



فرصت‌ها (Opportunities)

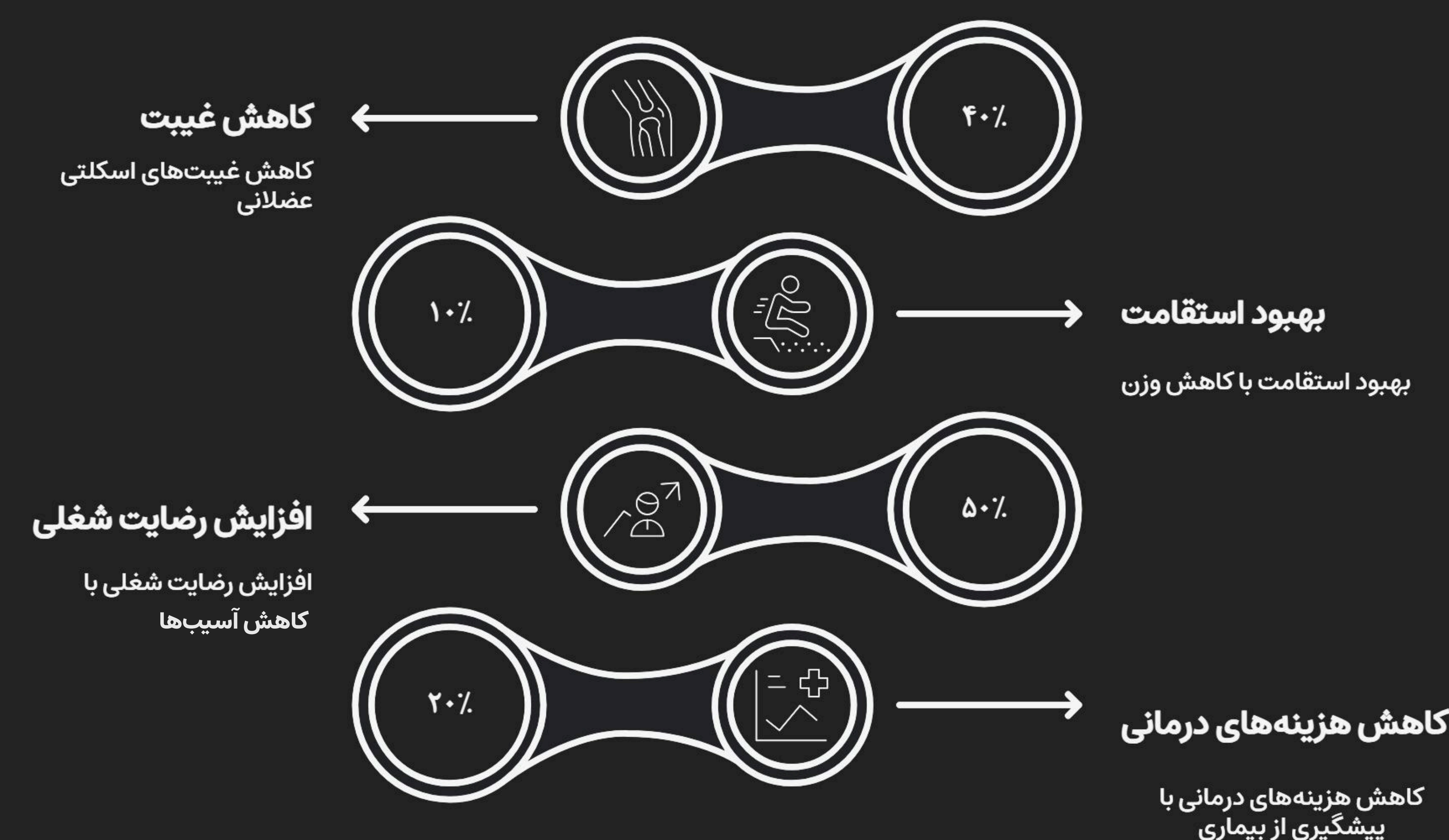
مهم‌ترین مرحله، تغییر فرهنگ و محیط کاری است. این شامل اصلاح سیاست‌ها، حمایت اجتماعی و تغییرات فیزیکی محیط می‌شود تا مسیر سلامتی برای کارکنان هموارتر شود.

مهارت‌ها (Skills)

این بخش همان «چگونه تغییر کنیم» است. غربالگری سلامت، افراد را از ریسک‌ها آگاه می‌کند اما بدون ارائه‌ی مهارت‌ها و ابزارهای لازم، تغییر پایدار امکان‌پذیر نیست.

تأثیر بهبود سلامت کارکنان بر راندمان شرکت‌ها

- برنامه‌های جامع ورزشی و حرکات اصلاحی می‌توانند به‌طور محسوسی بهره‌وری شرکت را افزایش دهند.
- با تمرینات اصلاحی و رعایت اصول ارگونومی، غیبت‌های ناشی از دردهای اسکلتی-عضلانی تا **۴۰٪** کاهش یافته و دقت و سرعت عمل کارکنان افزایش می‌یابد.
- کاهش **۱۰٪** وزن بدن موجب بهبود استقامت و کاهش خستگی می‌شود. تنظیم قند خون، از خواب‌آلودگی در ساعات کاری جلوگیری می‌کند.
- اجرای منظم برنامه‌های فعالیت بدنی و تناسب اندام، انرژی و نشاط کاری را بالا می‌برد و تعامل و نوآوری تیمی را تقویت می‌کند.
- پیشگیری از بیماری‌های مزمن نیز هزینه‌های درمانی شرکت را تا **۲۰٪** کاهش می‌دهد و این سرمایه‌گذاری بر سلامت کارکنان، به‌عنوان یک مزیت رقابتی بلندمدت عمل خواهد کرد.



چالش‌های اصلی سلامتی کارکنان در محیط‌های صنعتی

● **دردهای اسکلتی-عضلانی**
کمر درد، گردن درد و زانودرد از شایع‌ترین مشکلات ناشی از وضعیت‌های کاری نامناسب یا حرکات تکراری هستند. بیش از ۶۰٪ کارکنان صنعتی در طول سال حداقل یک‌بار این دردها را تجربه می‌کنند که موجب کاهش تمرکز، افزایش خطا و مرخصی‌های استعلاجی می‌شود.

● **چاقی و مشکلات متابولیک**
سبک زندگی کم‌تحرک، تغذیه‌ی ناسالم و استرس مزمن، باعث افزایش چاقی، دیابت نوع ۲، فشار خون و بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود. کارکنانی که اضافه وزن دارند سریع‌تر خسته شده و بازدهی آن‌ها تا ۳۰٪ کمتر از افراد سالم‌تر است.

● **خستگی مزمن و افت انرژی**
کم‌تحرکی طولانی، شیفت‌های سنگین و تغذیه‌ی نامناسب باعث خستگی زودرس، کاهش تمرکز و افزایش احتمال خطا و حوادث شغلی می‌شود. برنامه‌های تناسب اندام و فعالیت بدنی منظم، این چرخه را کنترل می‌کنند.



خدمات سنجش پیشرفته لتس فیت

شرکت راهبران تحول سلامت ایرانیان با بهره‌گیری از فناوری‌های مدرن و متخصصان مجرب، خدماتی علمی و نظام‌مند برای مدیریت سلامت کارکنان ارائه می‌دهد. این خدمات به سازمان‌ها کمک می‌کند تا با سرمایه‌گذاری مؤثر بر منابع انسانی، هزینه‌های پنهان را کاهش دهند، بهره‌وری را افزایش دهند و محیط کاری سالمی ایجاد کنند. نمونه‌ای از خدمات این شرکت عبارتند از:

۱. ارزیابی ترکیب بدن

- تشخیص دقیق چربی، عضله و شاخص‌های حیاتی
- گزارش‌های شخصی‌سازی‌شده و شناسایی ریسک‌های متابولیک

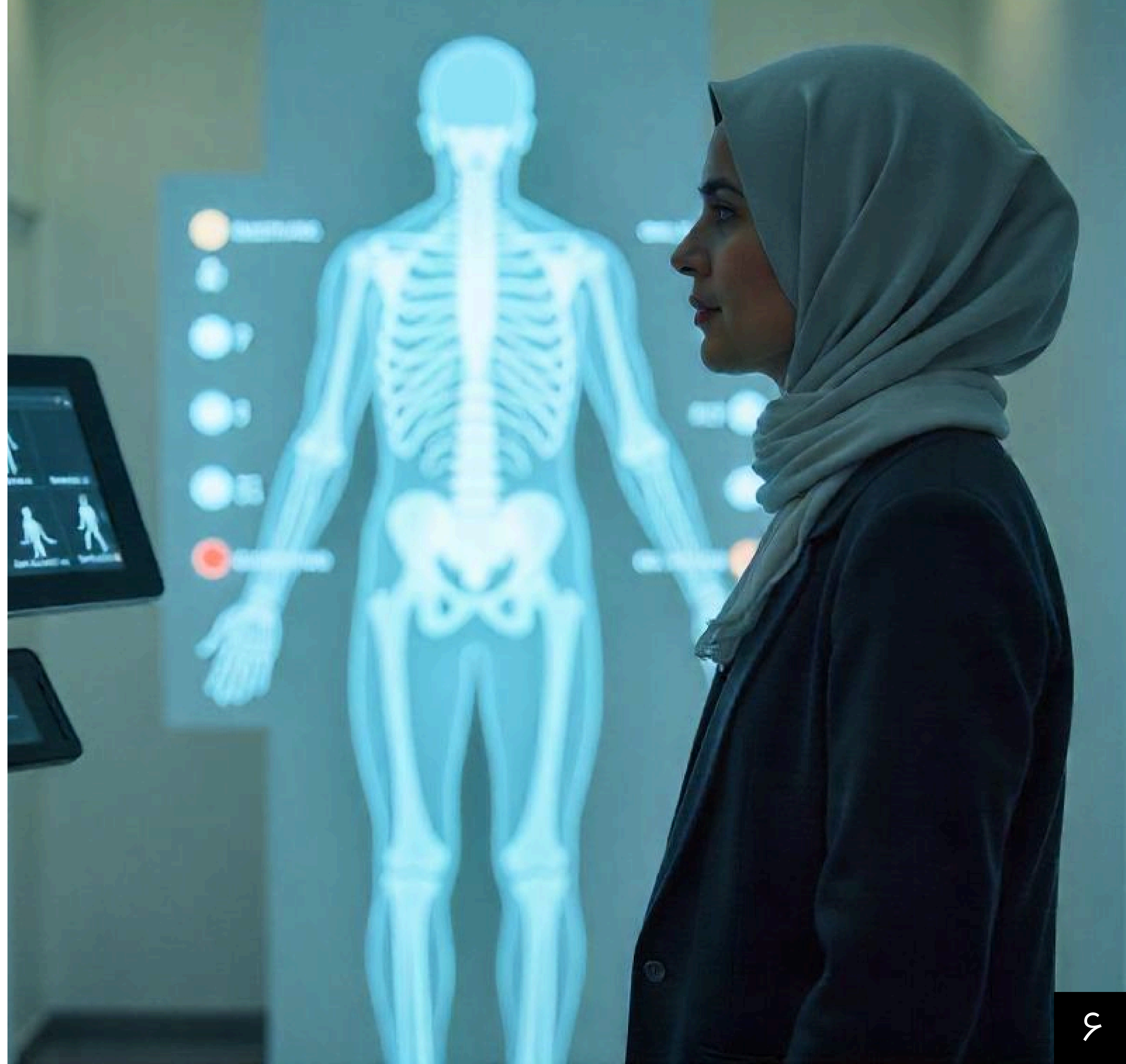
۲. تشخیص ناهنجاری‌های اسکلتی-عضلانی

- بررسی وضعیت قامتی با تصویربرداری دیجیتال
- تشخیص مشکلاتی مانند گودی کمر و زانوی ضربدری

۳. ارزیابی آمادگی جسمانی و عملکرد حرکتی

- سنجش قدرت، استقامت، انعطاف‌پذیری و تعادل
- تعیین سطح آمادگی بدنی و طراحی برنامه‌ی متناسب با هر فرد

مزایا: کاهش هزینه‌های درمانی تا ۴۰٪، افزایش رضایت شغلی تا ۳۰٪ و بهبود بهره‌وری سازمان تا ۲۵٪ با پیشگیری از مشکلات جسمی و متابولیک



خدمات حرکات اصلاحی و توان بخشی لتس فیت

لتس فیت با ارائه برنامه‌های علمی و کاربردی حرکات اصلاحی، راهکارهای مؤثری برای کاهش مشکلات جسمانی کارکنان ارائه می‌دهد. این خدمات به‌طور ویژه طراحی شده‌اند تا نیروی کاری سالم‌تر، ایمن‌تر و مولدتر داشته باشید.

۱. تمرینات اصلاحی ویژه افراد با توجه به محیط کار

- درمان اختلالات قامتی ناشی از کارهای پشت‌میزی یا ایستاده
- اصلاح الگوهای حرکتی غلط در مشاغل صنعتی
- آموزش حرکات سریع و مؤثر بین شیفت‌های کاری

۲. توان بخشی تخصصی پس از آسیب

- برنامه‌های بازگشت به کار پس از آسیب‌های شغلی (کمر، شانه، زانو)
- پایش و ارزیابی پیشرفت به‌صورت دوره‌ای

مزایا و نتایج

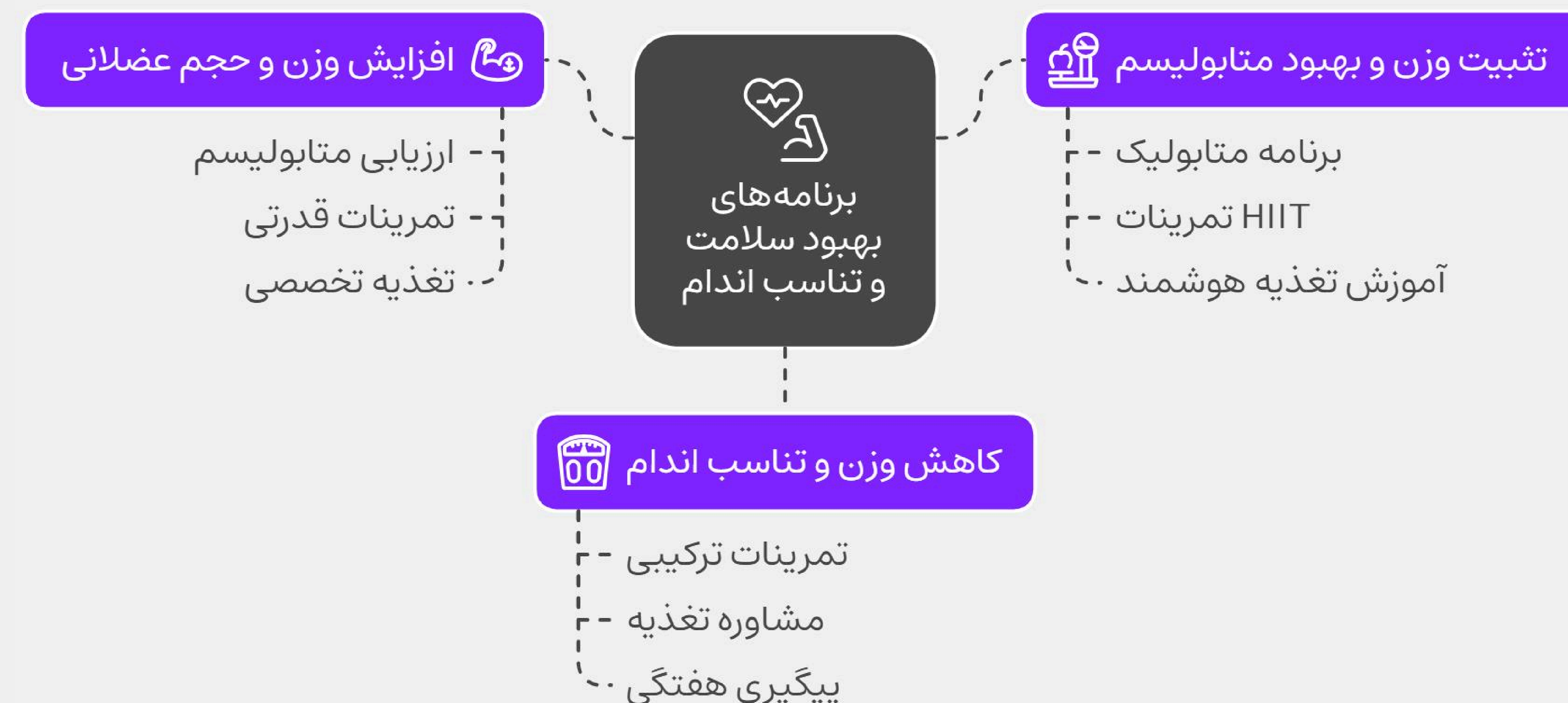
- پیشگیری و کاهش ۵۰٪ آسیب‌های شغلی
- بازگشت سریع‌تر به کار (کاهش نقاهت تا ۴۰٪)
- افزایش راحتی و رضایت کارکنان
- بهبود کیفیت زندگی حتی خارج از محیط کار
- کاهش شکایت‌های دردهای عضلانی تا ۶۰٪
- بهبود ۷۵٪ وضعیت قامتی و افزایش ۴۵٪ انعطاف‌پذیری در ۳ ماه

خدمات برنامه ریزی ورزشی تخصصی لتس فیت

شرکت **راهبران تحول سلامت ایرانیان (لتسفیت)** با برنامه‌های ورزشی هوشمند و شخصی‌سازی شده مبتنی بر علم ورزش و تغذیه به سازمان‌ها کمک می‌کند تا نیروی کاری سالم، پرانرژی و مولد داشته باشند.

این خدمات شامل:

- کاهش وزن و تناسب اندام
- افزایش وزن و حجم عضلانی
- تثبیت وزن و بهبود متابولیسم



خدمات پشتیبانی و آموزش جامع برای تحول پایدار سازمانی

لتس فیت با ارائه‌ی سیستم پشتیبانی هوشمند و آموزش‌های کاربردی و تعاملی، تضمین می‌کند برنامه‌های سلامت به نتایج ملموس و پایدار برسند و سلامت کارکنان به یک فرهنگ سازمانی ماندگار تبدیل شود.

پشتیبانی و پیگیری پیشرفته

- گزارش‌های دوره‌ای پیشرفت کارمندان
- مزایا: کاهش ۴۰٪ ریزش مشارکت، افزایش ۶۰٪ پایبندی به برنامه‌های بلندمدت، تصمیم‌گیری داده‌محور

کارگاه‌های آموزشی تعاملی

- تغذیه‌ی هوشمند: آموزش انتخاب‌های غذایی سالم و راهکار مقابله با پرخوری
- حرکات کششی: ۱۰ حرکت سریع و تمرینات فشرده بین شیفت‌ها
- ارگونومی و پیشگیری از آسیب: آموزش وضعیت صحیح بدن پشت میز کار و حرکات کششی سریع حین کار

ویژگی‌های منحصربه‌فرد

- آموزش‌های تعاملی با مشارکت فعال کارکنان
- محتوای شخصی‌سازی شده و چالش‌محور
- پشتیبانی آنلاین پس از کارگاه
- انعطاف در اجرا: حضوری، آنلاین یا ترکیبی

حوزه خدمات	خدمات ارائه شده
ارزیابی و آنالیز تخصصی	آنالیز فیزیولوژیک بدن ارزیابی ناهنجاری های اسکلتی-عضلانی پکیج جامع ارزیابی جسمانی
برنامه های اختصاصی سلامت و عملکرد	برنامه اختصاصی تمرینات ورزشی برنامه اختصاصی تغذیه برنامه اختصاصی حرکات اصلاحی برنامه جامع ورزش، تغذیه و سبک زندگی
حرکات اصلاحی و بهبود عملکرد حرکتی	پکیج پایه ارزیابی بدن و طراحی برنامه اصلاحی پکیج ویژه ارزیابی تخصصی و برنامه حرکات اصلاحی
مشاوره و آموزش سلامت	مشاوره فردی مشاوره گروهی سازمانی وبینارها و دوره های آموزشی تخصصی سلامت
دوره های تمرینی اختصاصی لتس فیت	ویدیوهای تمرینی در سه سطح مختلف آمادگی بدنی تمرکز بر کاهش وزن، عضله سازی و حرکات اصلاحی
اشتراک جامع لتس فیت	دسترسی به بیش از ۱۵۰۰ حرکت ورزشی بیش از ۱۵۰۰ جلسه تمرینی Full HD برنامه های حرکات اصلاحی و فیتنس تخصصی

LETSFIT
Every Move Counts!
WWW.LETSFIT.NET

اصفهان، میدان آزادی، دانشگاه اصفهان
۰۹۱۳۴۹۷۴۹۵۳ team@letsfit.net