

سلامت کارکنان، موتور رشد سازمان

راهکارهای علمی و کاربردی لتس فیت برای ارتقای سلامت، کاهش آسیب‌ها و افزایش بهره‌وری سازمان‌ها

اصفهان، میدان آزادی، دانشگاه اصفهان | ۰۹۱۳۴۹۷۴۹۵۳ | WWW.LETSFIT.NET

درباره **لتس فیت** | هر قدمت حسابه!

لتس فیت، حامی مدیران و کارفرمایانی است که به دنبال سلامت کارکنان و ارتقای سبک زندگی سالم هستند. ما در **لتس فیت** 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، سلامت روانی و احساسی، تغذیه‌ی صحیح و بهداشت 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 مخاطبانمان 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 به خوبی 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.

خدمات و برنامه‌های لتس فیت

- اصلاح ناهنجاری‌های عضلانی بدنی
- دوره‌های لاغری سریع و سالم
- 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:

افراد باید اطلاعات و شناخت کافی درباره‌ی اهمیت سلامت و رفتارهای سالم داشته باشند.

بدون انگیزه‌ی شخصی یا سازمانی، حتی آگاه‌ترین افراد هم اقدام به تغییر نمی‌کنند.

داشتن آگاهی و انگیزه، کافی نیست؛ افراد باید مهارت‌های لازم برای اجرای رفتار سالم را داشته باشند.

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 انگیزه

MOTIVATION

انگیزه‌ی مناسب در برنامه‌های سلامتی مهم است. این برنامه‌ها کارکنان را به شرکت در فعالیت‌های بهبود سلامت تشویق کرده و با مشوق‌ها و پاداش‌ها، انگیزه و مشارکت را افزایش می‌دهند.

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.



چالش‌های اصلی سلامتی

کارکنان در محیط‌های اداری و صنعتی

اختلالات وضعیتی

سر به جلو، شانه‌های گرد، کایفوز، تیلت قدامی
لگن (APT)، گودی کمر، اسکولیوز

اختلالات عملکردی عضلانی

ضعف Core، تحلیل عضلانی بعد از ۴۰ سالگی،
کاهش تحرک مفاصل، کوتاهی عضلات، کمر درد

مشکلات متابولیک و سبک زندگی

افزایش چربی شکم و پهلو، کاهش متابولیسم،
مشکلات زانو، دیسک کمر و سیاتیک، خستگی مزمن

آسیب‌های ناشی از کار با ابزارهای دیجیتال

تونل کارپال، التهاب مچ و ساعد، Tech Neck، التهاب
شست، اسپاسم تراپزو تنیس البو

اختلالات وضعیتی

POSTURAL DYSFUNCTIONS

۱

اختلالات وضعیتی یعنی تغییرات نادرست در راستای بدن که معمولاً به دلیل نشستن طولانی، استفاده از موبایل و لپ‌تاپ، ضعف عضلات و عادات حرکتی غلط ایجاد می‌شود.

شامل	عوارض حاد	عوارض اولیه
سر به جلو شانه‌های گرد قوز پشتی تیلت قدامی لگن گودی کمر اسکولیوز	آرتروز زودرس تغییر شکل ستون فقرات اختلالات تنفسی ضعف شدید عضلات Core احتمال نیاز به فیزیوتراپی یا جراحی	درد در گردن، شانه و بین دو کتف خشکی و درد کمر سردردهای تنشی خستگی سریع و کاهش تمرکز ناراحتی هنگام نشستن طولانی





راه حل تخصصی لتس فیت برای اختلالات وضعیتی

- ارزیابی کامل وضعیت بدنی
- اصلاح الگوهای حرکتی و آموزش صحیح نشستن
- برنامه‌ی تقویت Core، عضلات پشت و لگن
- تمرین‌های کششی حرفه‌ای برای عضلات کوتاه شده
- اصلاح ارگونومی و تنظیم workstation
- برنامه روزانه پیشگیری (Prehab) برای هر فرد
- پیگیری دوره‌ای و جلوگیری از بازگشت مشکل

اختلالات عملکردی و عضلانی

FUNCTIONAL & MUSCULAR IMBALANCES

۲

عوارض حاد	عوارض اولیه	شامل
اسپاسم‌های شدید کاهش شدید تعادل و خطر زمین‌خوردن التهاب تاندون‌ها محدودیت جدی دامنه‌ی حرکتی افزایش ریسک چاقی شکمی و مشکلات متابولیک	ضعف شکم و کمر احساس ناپایداری در حرکات احساس سوزش و دردهای موضعی پایین‌کمر خستگی سریع احساس درد هنگام ایستادن کاهش قدرت در فعالیت‌های ساده‌ی روزانه	ضعف Core تحلیل عضلانی بعد از ۴۰ سالگی کاهش تحرک مفاصل کوتاهی عضلات

راه‌حل تخصصی لتس‌فیت

ارزیابی کامل وضعیت بدنی
اصلاح الگوهای حرکتی و آموزش صحیح نشستن
برنامه‌ی تقویت Core، عضلات پشت و لگن
تمرین‌های کششی حرفه‌ای برای عضلات کوتاه شده
اصلاح ارگونومی و تنظیم workstation
برنامه روزانه پیشگیری (Prehab) برای هر فرد
پیگیری دوره‌ای و جلوگیری از بازگشت مشکل





مشکلات متابولیک و سبک زندگی

POSTURAL DYSFUNCTIONS

۳

عوارض حاد	عوارض معمولی	علتها
آرتروز زودرس زانو دیسک کمر دیابت نوع ۲ فشار خون بالا سکته قلبی و مغزی فرسودگی شغلی	درد کمر و لگن خستگی مداوم التهاب یا درد زانو افزایش وزن کندی متابولیسم	نشستن بیش از ۶ ساعت در روز کاهش متابولیسم با افزایش سن تحلیل عضلات چربی شکم و پهلو و التهاب داخلی بدن عدم فعالیت بدنی منظم

راه حل تخصصی لتس فیت

برنامه‌ی Break Sitting برای کاهش آسیب نشستن

تمرینات تخصصی برای زانو، لگن و کمر

برنامه‌ی تخصصی چربی‌سوزی

ارزیابی سلامت متابولیک

برنامه‌ی تخصصی تقویت عضلات

آسیب‌های ناشی از کار با ابزارهای دیجیتال مانند کامپیوتر و موبایل

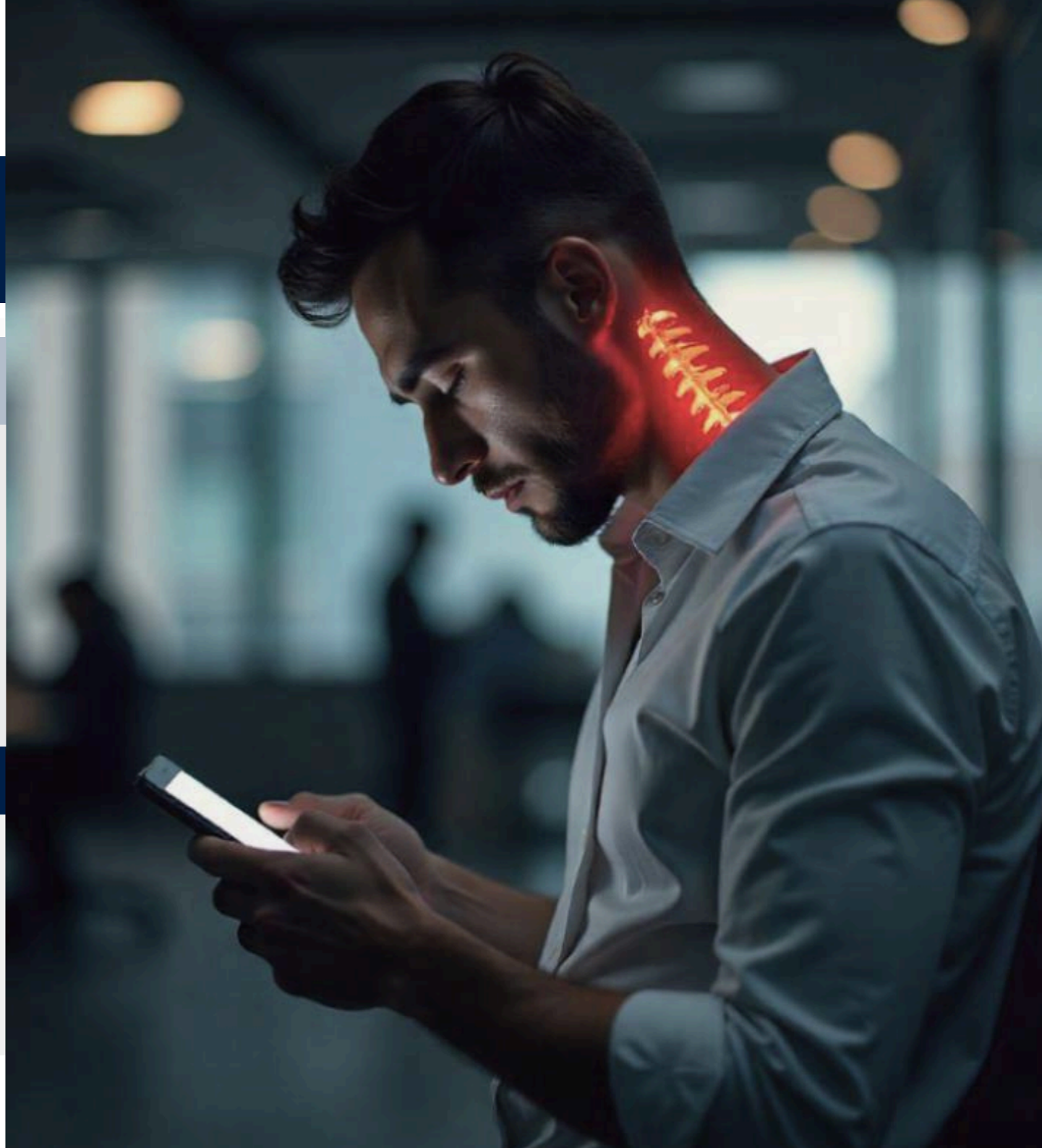
۴

DIGITAL-RELATED SYNDROMES

عوارض حاد	عوارض اولیه	شامل
سندرم تونل کارپال (گاهی نیاز به جراحی) آرتروز شست التهاب شدید تاندون‌ها گردن درد مزمن و شدید اختلال خواب به علت درد شبانه	درد مچ، ساعد و شست گردن درد و خشکی شانه خستگی سریع دست بی‌حسی خفیف انگشتان اسپاسم عضله تراپ سوزن سوزن شدن و بی‌حسی خفیف انگشتان	تونل کارپال التهاب مچ و ساعد التهاب شست اسپاسم گردن و تراپز

راه‌حل تخصصی لتس‌فیت

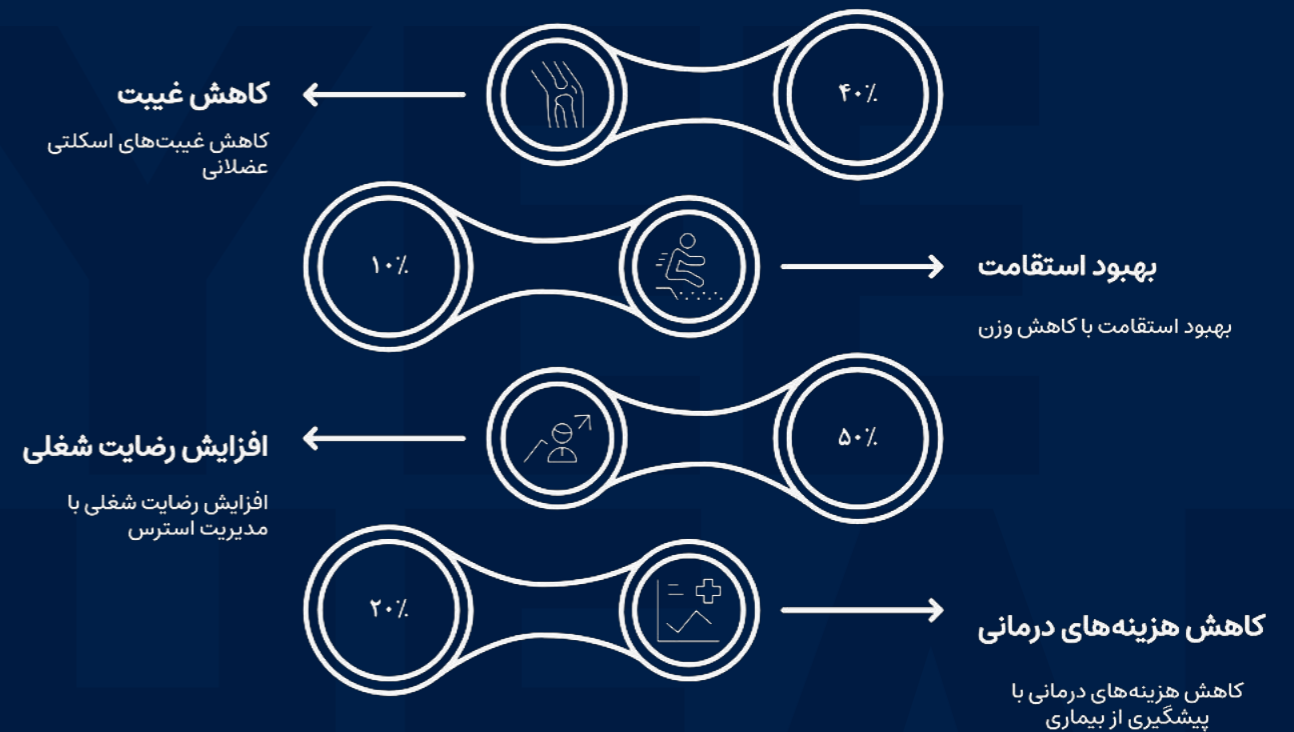
رفع اسپاسم گردن و تراپز
تقویت شانه
تمرینات تخصصی
آموزش صحیح استفاده از ابزار
اصلاح ارگونومی میز کار



تأثیر بهبود سلامت کارکنان بر راندمان شرکت‌ها

- افزایش بهره‌وری شرکت
- کاهش غیبت‌های ناشی از دردهای اسکلتی-عضلانی
- افزایش دقت و سرعت عمل کارکنان
- بهبود استقامت و کاهش خستگی
- کاهش خواب‌آلودگی با تنظیم قند خون
- افزایش رضایت شغلی و تقویت تعامل و نوآوری تیمی
- پیشگیری از بیماری‌های مزمن و کاهش هزینه‌های درمانی شرکت

سرمایه‌گذاری بر سلامت کارکنان، به‌عنوان یک مزیت رقابتی بلندمدت عمل خواهد کرد.





خدمات سنجش پیشرفته لتس فیت

لتس فیت با تکیه بر فناوری‌های نوین و تیم متخصص، خدماتی علمی برای مدیریت سلامت کارکنان ارائه می‌دهد تا سازمان‌ها هزینه‌های پنهان را کاهش دهند، بهره‌وری را افزایش دهند و محیط کاری سالم‌تری بسازند. خدمات اصلی شامل موارد زیر است:

- ارزیابی ترکیب بدن: ارزیابی تناسب ۱۵ عامل در بدن از جمله اندازه‌گیری دقیق چربی و عضله، ارائه گزارش‌های شخصی‌سازی شده و شناسایی ریسک‌های متابولیک
 - تشخیص ناهنجاری‌های اسکلتی-عضلانی: بررسی قامت با تصویربرداری دیجیتال و تشخیص مشکلاتی مثل گودی کمر، گوزپشتی و زانوی ضربدری
 - سنجش عوامل روان‌شناختی: ارزیابی انگیزه، استرس، اعتمادبه‌نفس و عوامل اثرگذار بر عملکرد شغلی
 - ارزیابی ارگونومی محیط کار: بررسی تجهیزات و شرایط محیطی برای کاهش آسیب‌های پشت‌میزی
- مزایا: کاهش هزینه‌های درمانی تا ۴۰٪، افزایش رضایت شغلی تا ۳۰٪ و رشد بهره‌وری تا ۲۵٪.

خدمات حرکات اصلاحی و توان بخشی

لتس فیت با ارائه‌ی برنامه‌های علمی و کاربردی حرکات اصلاحی، راهکارهایی مؤثر برای کاهش مشکلات جسمانی کارکنان و افزایش سلامت، ایمنی و بهره‌وری محیط کار فراهم می‌کند.

۱. تمرینات اصلاحی در محیط کار

- رفع اختلالات قامتی ناشی از کارهای پشت‌میزی یا ایستاده
- اصلاح الگوهای حرکتی غلط
- آموزش حرکات سریع و کاربردی بین شیفت‌ها

۲. توان بخشی تخصصی پس از آسیب

- برنامه‌های بازگشت به کار پس از آسیب‌های شغلی (کمر، شانه، زانو)
- پایش و ارزیابی منظم روند بهبود

مزایا و نتایج:

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





خدمات روان شناسی برای ارتقای عملکرد و سلامت روانی

لتس فیت با بهره‌گیری از متخصصان مجرب، راهکارهای علمی و عملی برای مدیریت چالش‌های روانی محیط کار ارائه می‌دهد و به سازمان‌ها کمک می‌کند تا نیروی کاری متعهدتر، متمرکزتر و شاداب‌تر داشته باشند.

۱. مشاوره‌ی انگیزشی هوشمند

برنامه‌های چالش‌محور برای افزایش پایبندی به سلامت تکنیک‌های تغییر رفتار پایدار برای ایجاد عادات سالم

۲. مدیریت استرس شغلی

آموزش تکنیک‌های تنفسی و آرام‌سازی سریع
برنامه‌های ذهن‌آگاهی و کارگاه‌های مقابله با فرسودگی شغلی
مشاوره‌های فردی برای مدیریت فشارهای روانی

۳. تقویت مهارت‌های ذهنی

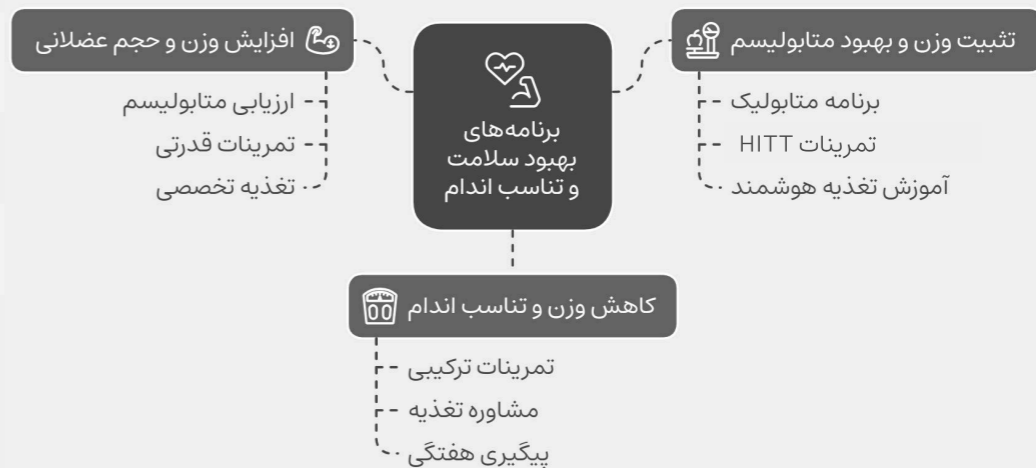
تمرینات تمرکز و توجه برای بهبود عملکرد
تصویرسازی ذهنی و افزایش اعتماد به نفس
برنامه‌های تاب‌آوری و تصمیم‌گیری تحت فشار

خدمات برنامه ریزی ورزشی تخصصی

لتس فیت با برنامه های ورزشی هوشمند و شخصی سازی شده مبتنی بر علم ورزش و تغذیه به سازمان ها کمک می کند 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
- دوره های ویژه



خدمات پشتیبانی و آموزش جامع برای تحول پایدار سازمانی

لتس فیت با سیستم پشتیبانی هوشمند و آموزش‌های تعاملی، اجرای برنامه‌های سلامت را پایدار کرده و سلامت کارکنان را به یک فرهنگ سازمانی تبدیل می‌کند.

۱. پشتیبانی و پیگیری پیشرفته

- گزارش ماهانه پیشرفت کارکنان
- مشاوره آنلاین با متخصصان
- پنل مدیریتی برای پایش نتایج

مزایا: کاهش ۴۰٪ ریزش، افزایش ۶۰٪ پایبندی، تصمیم‌گیری داده‌محور

۲. کارگاه‌های آموزشی تعاملی

- تغذیه‌ی هوشمند
- حرکات کششی و اصلاحی قابل اجرا در محل کار
- مدیریت استرس و ذهن‌آگاهی

ویژگی‌ها: آموزش تعاملی، محتوای شخصی‌سازی‌شده، پشتیبانی پس از کارگاه، اجرا به صورت حضوری یا آنلاین.





LETSFIT

Every Move Counts!

WWW.LETSFIT.NET

اصفهان، میدان آزادی، دانشگاه اصفهان

info@letsfit.net | ۰۹۱۳۴۹۷۴۹۵۳