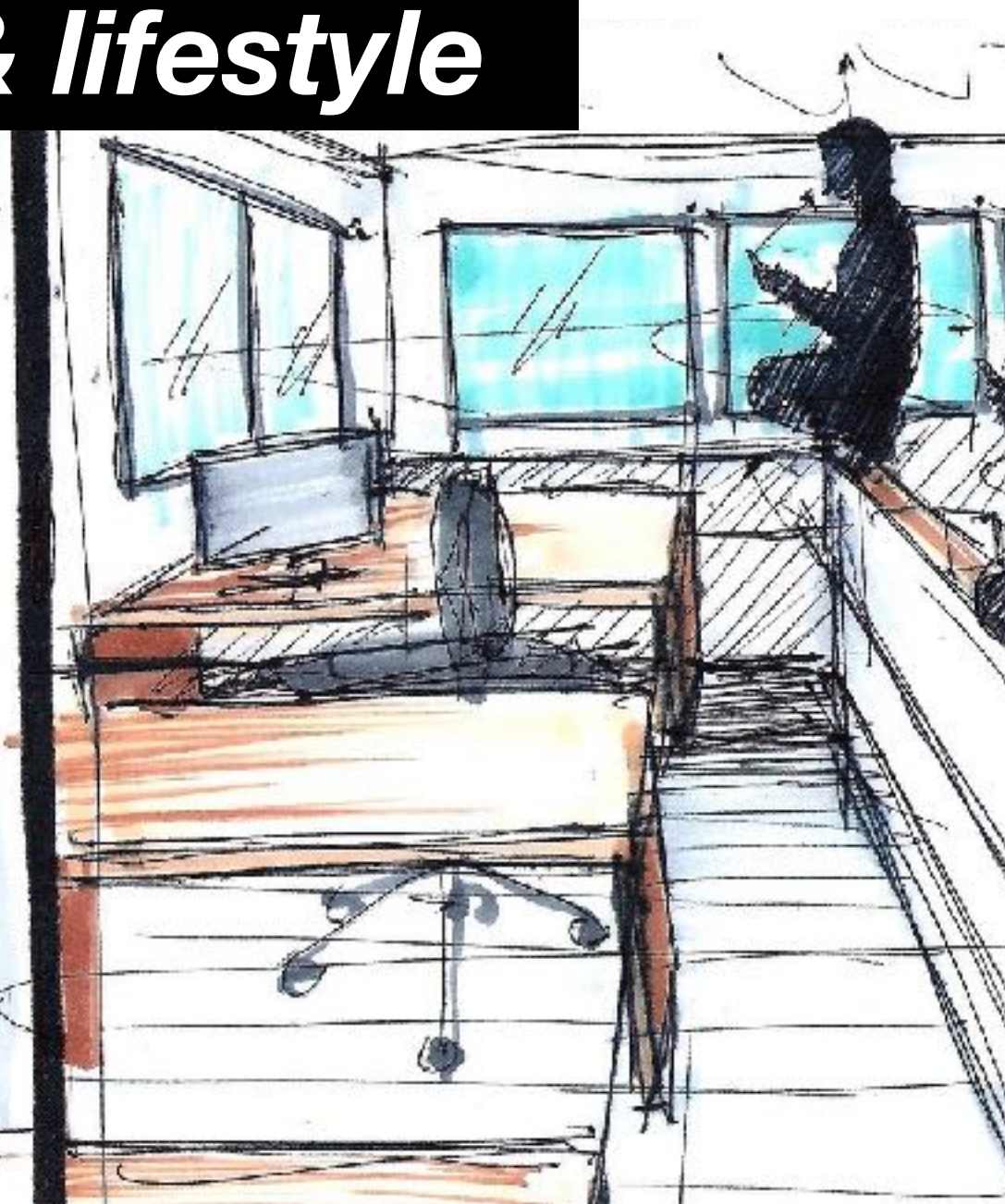


# Prednášky NESEDA

*workspace & lifestyle*







Bežné ale nie normálne (kultúra)

1. Usadenie a "normálna" pohoda

2. Trvanie pohody pre zdravú život

MULTIUSER CONTROL 10 TOUCH POINTS

10"

LKO-S

TABLET DESK



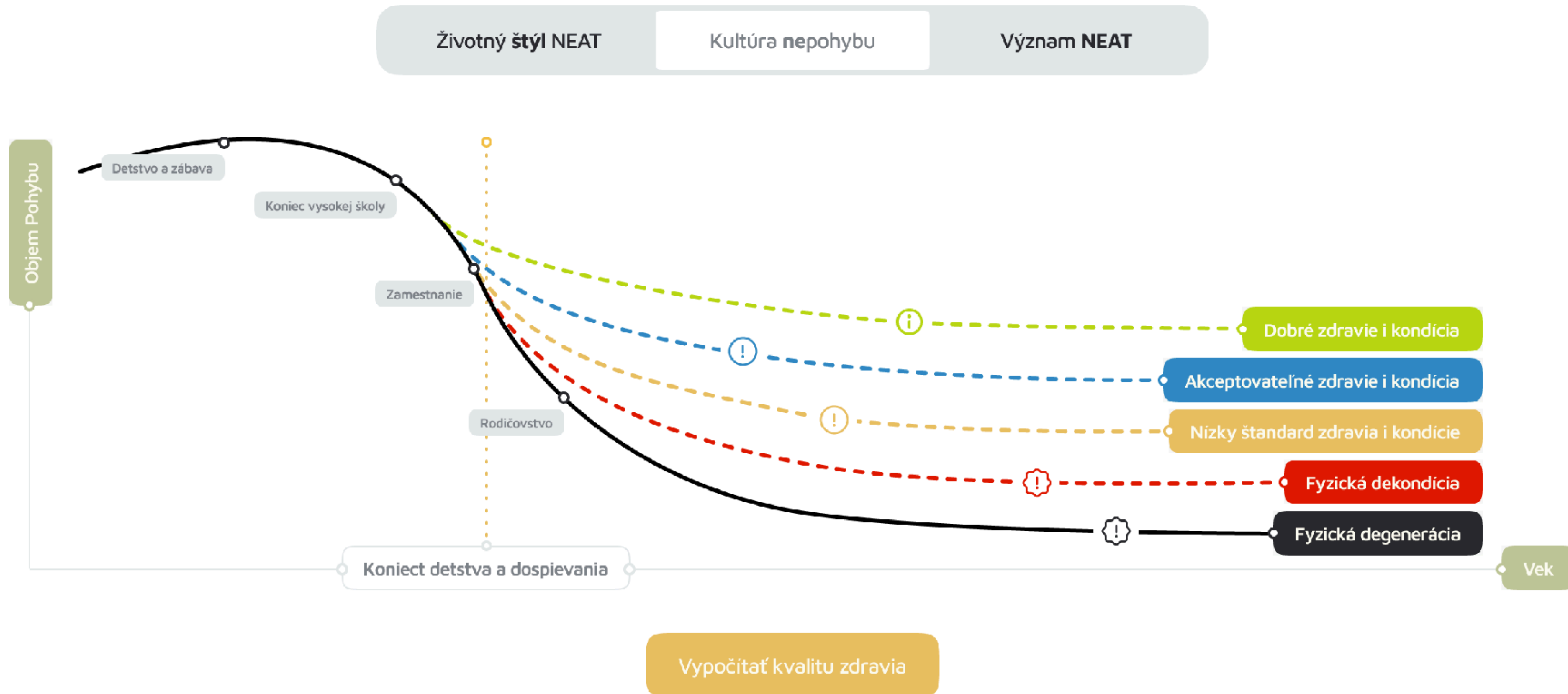
# Koncepcia prednášok **NESEDA** *workspace & lifestyle*

Ako **INOVOVAŤ** kultúru prostredia v ktorom pracujeme tak, aby sme ostali **ZDRAVÍ** aj v **SEDAVOM** zamestnaní? Kultúru, v ktorej **zdravie nebude odsunuté na vedľajšiu koľaj a nebude vznikáť fyzická degenerácia**? Dnes je normálne aj bežné, že väčšina ľudí má viditeľnú alebo skrytú nadváhu a nie jedno zdravotné obmedzenie (metabolické, pohybové, iné). Sedavé zamestnanie tento stav zhoršuje, no nemusí byť tomu tak. Náš projekt **NESEDA** nie je o predávaní stoličiek či iných hmotných produktov. My **tvoríme pracovné prostredie bohaté na pohyb, aby ste vy nestrácali zdravie (vícia).**

Len málo kto si uvedomuje, že **vysoká produktivita je vedľajším produktom vysokého zdravia a pevnej nervovej sústavy**. Lenže zdravie nieje náhoda ani abstraktný pojem. Je to veličina ktorú vieme odmerať aj zdefinovať. **Súčet kvality zdravia vybranej skupiny ľudí tvorí súčet potenciálu firmy**, pre ktorú títo jedinci pracujú. To si potrebujeme uvedomiť my všetci, čo tvoríme skvelé projekty a v nich pracovné miesta. A práve preto sme pripravili sériu zaujímavých **prednášok a celkovú koncepciu dlhodobého firemného servisu**, ktorý napĺňa našu misiu o tom, ako ľuďom pomáhať zostať zdravými v sedavom zamestnaní.







Ak chcete vedieť, ako je na tom práve vaša firma a pracovné prostredie v ktorom pracujete, odporúčame vám urobiť nasledovnú akciu. Vyplňte náš **dotazník**, ktorý vám pomôže **vypočítať výšku zdravotného rizika (skóre)**, ktoré vyplýva z pracovného prostredia, kde pracujete. Zaberie vám to menej ako 5 minút.

# Témy prednášok

Nasleduje zoznam na seba nadväzujúcich prednášok, ktoré vám v rámci NESEDA workspace & lifestyle programu radi odprednášame:

- 1) Ako spáliť 1000-2000 kalórií za deň počas pracovnej doby?
- 2) Ako spolu súvisia produktivita, zdravie a gravipauza?
- 3) Ako neprísť o zdravie v sedavom zamestnaní?
- 4) Ako stravou "nezabiť" produktivitu v práci?
- 5) Prečo merať zdravie pracujúceho človeka?
- 6) Ako sa pohyb na pracovisku dá stihnúť za no-extra-time?
- 7) Ako si plánovať prácu, život a nezabudnúť ani na zdravie?
- 8) Prečo do manažmentu práce patrí aj manažment hladu či chladu?

Prednášajúcim je zakladateľ Neseda projektu **PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.**, expert na udržateľnú životosprávu, výživný pohyb a funkčnú výživu. Jeho prácu si môžete pozrieť aj TU:

- <https://www.vlodozlatos.com>
- <https://www.instagram.com/vlodozlatos/>
- <https://movo.sk>



neseda



# 1) Ako spáliť 1000-2000 kalórií za deň počas pracovnej doby?

Aký je rozdiel medzi tréningom a pohybom? Dost' veľký. Tréning je vysoko intenzívna činnosť, kým pohyb je aj kráčanie po schodoch, státie pri práci, striedanie polôh sedenia či iné nízko-záťažové pohybové činnosti. V odbornej literatúre sa tieto pohybové činnosti nazývajú **NEAT (Non-exercise activity thermogenesis)** alebo aj pohyb za "no-extra-time" a má terapeutické účinky. Existuje minimálna pohybová dávka, ktorú naše telo nevyhnutne potrebuje na to, aby ostalo zdravé. A áno, **vedľajším efektom sú nielen spálené kalórie, ale aj skvelá kondícia či estetika**. Aké činnosti počas práce preferovať. Na prednáške si prezradíme tieto zaujímavosti:

- prečo myslieť na **pohyb**, je dôležitejšie ako na jedlo?
- prečo pohyb za **NO-EXTRA-TIME** je dôležitejší ako tréning?
- prečo **cvičiť** málo ale často, krátko ale predsa, je najdôležitejšie?
- prečo potrebujeme rozlišovať pohyb pre **štruktúru tela** (šľachy, úpony, kĺby) a pohyb pre svaly?
- prečo vôbec žiadna poloha na **sedenie** nie je zlá, pokiaľ netrvá dlhšie ako 45-60 minút?
- prečo je dôležité hýbať sa vždy **všestranne**?
- ako víkendový bojovníci **hazardujú** so svojim zdravím?
- prečo nemať doma či v práci **HRAZDU** a **KRUHY** je podraz pre telo?
- prečo treba **visieť** aspoň 5 minút denne (skladaného času)?
- prečo čupieť v **hlbokom drepe** musíš aspoň 20 minút denne (skladaného času)?
- a aké denné minimum pohybu potrebuje naše telo pre **zdravie a estetiku**?

#pohyb #neat #noextratime #kulturapohybu #kalorie  
#firemneprostredie #neseda

# 2) Ako spolu súvisia produktivita, zdravie a gravipauza?

Vlna firiem, ktoré si začínajú uvedomovať kvalitu pracovného prostredia, sa dvíha. Nejde tu však len o pekné dizajnové kancelárie, harmonické farby, či výškovo nastaviteľný stôl. Ide tu o omnoho viac. Ide u o **prostredie, ktoré je bohaté na pohybové príležitosti**, ktoré sa dajú využiť za no-extra-time (čiže počas práce). Prečo? Pretože tak môžeme **komunikovať s gravitáciou**, lebo naše telo bolo takto stvorené. Kto tento fakt nerešpektuje (činom), zažíva fyzickú degeneráciu (následok). Na prednáške si povieme prečo je gravitácia tak nesmierne dôležitá pre naše zdravie ale aj to, ako s gravitáciou "komunikovať." Prezradíme si:

- ako **produktivita** súvisí s mierou **zdravia**?
- prečo práve **gravitácia** je jedna za najdôležitejších faktorov pri zachovávaní zdravia?
- čo je to "**gravipauza**" a prejavy fyzickej degenerácie nám môže spôsobovať?
- kedy sa naše telo dostáva do **zóny risku** a ako sa z tejto zóny dostaneme preč?
- ktorá z polôh na **sedenie** je najlepšia pre produktivitu pracujúceho človeka?
- aké **pohybové činnosti** môže do svojho pracovného režimu zaviesť úplne každý?
- a prečo práve pohyb môže mať **liečivé účinky** na naše zdravie i produktivitu?

#produktivita #zdravie #gravipauza #pohyb #pracovisko  
#degeneracia #neseda



### 3) Ako neprísť o zdravie v sedavom zamestnaní?

Zdravie sa nedá kúpiť a **pokaziť si naše ľudské telo vieme iba raz**. Potom s takým pokazeným telom sa musíme naučiť žiť po celý zvyšok života, čiže aj pracovať. Dnešná doba je sedavá, neaktívna a prostredia v ktorých žijeme je chudobné na pohyb. Lenže pohyb treba vnímať ako "výživu" a my sme **po väčšinu času čo pracujeme "podvyživení"**. A to sa nedá dohnať ani hodinovým tréningom za deň! Ten kto trénuje ešte menej, toho problémy sa kumulujú. Čo s tým? Ak chceme zabrániť tomu najhoršiemu (fyzickej degenerácii), musíme to zmeniť. Najprv v našich hlavách (postoje, priority, presvedčenia). A potom **inovovať aj kultúru pracovného prostredia** (tá ľahšia časť). **Kultúra firmy nie je nič iné ako súhrn všetkých akcií, presvedčení a zvykov, ktoré pracovný kolektív ľudí vo firme vykonáva na denno-dennej báze**. Každý vie začať od seba, ale najlepšie je, ak s tým začnú uvedomelí majitelia firiem. Na spoločnej prednáške si prezradíme:

- ako má vyzerieť pracovné prostredie, ktoré **nedegeneruje ľudské zdravie**?
- prečo ani 5 poctivých tréningov za týždeň nám **neodčiní 8 hodinové každodenné sedenie** na zadku v práci?
- aké jednoduché **pohybové pomôcky** sa ľahko implementujú do každej kancelárie či homeofficu?
- pred aké **pohybové výzvy** by sme sa mali každý deň postaviť, ak chcete zlepšiť svoju zdatnosť a celkovú kvalitu života?
- na čo si musíme dávať pozor (**mikrotrauma vs makrotrauma**), ak sa denne chceme hýbať výživným spôsobom?
- a ako a prečo budovať **všestrannú fyzickú kondíciu**, ktorá zlepšuje zdravie aj produktivitu?

#sedenie #degeneracia #pohyb #tréning #kondícia #kultúra #neseda

### 4) Ako stravou "nezabíť" produktivitu v práci?

Začína to mentálnou hmlou, ktorá sa najčastejšie **zapíja väčším počtom kávy na pracovisku**. Možno pre istotu aj hneď po zobudení. Pokračuje to však tým, že náš metabolizmus stráca silu a to má za prvý následok neželané kilogramy podkožného tuku. Lenže to nieje to najhoršie, čo sa nám môže stať. Produktivita aj estetika, sú priamo úmerne prispôsobené tomu, aké silné je naše zdravie (oi aj metabolické). **Zdravie však nieje náhoda, ani abstraktný pojem**. Je to kvantifikovateľná veličina a vyžaduje si nie len správne poznatky, ale aj vôľu a ochotu ducha aplikovať ich do praxe. Na spoločnej prednáške sa si povieme:

- ako si počas dňa naplánovať jedlo, pitie či pohybové aktivity? (modelové dni)
- prečo ak váhaš či **cvičiť**, tak cvič, ak váhaš či ješ, tak **nejedz**?
- prečo plné brucho je nepriateľom **produktivity**?
- prečo **ješ** iba keď máš **hlad** a prečo máš piť, keď máš **smäd**?
- prečo konzumáciou zdravých **tukov** sa zlepšuje spaľovanie tukov?
- prečo zdravé **tuky treba** hľadať na svojom tanieri vždy ako prvé?
- ktorú **večeru** v žiadnom prípade nedávať nepriateľovi?
- prečo viac ako **3 jedla** za deň do úst vkladať je nerozumné?
- prečo jedlo ktoré konzumujeme musí byť **drahé**?
- prečo čo sa nenakúpi, to sa nedá **zjesť**?
- prečo ak myslíme **čisto**, nečisté jedlo nás prestane lákať?
- a prečo treba meniť svoju **osobnosť**, nie diéty?

#vyziva #stravovanie #produktivita #zdravie #mentalnahmla #neseda

## 5) Prečo merať zdravie pracujúceho človeka?

Naše telo generuje rôzne dáta. V pokoji, pri práci, v pohybe, počas tréningu či spánku. Niektoré dáta sa menia z hodiny na hodinu, iné sa menia v čase len veľmi pomaly. Ako definovať zdravie pracujúceho človeka, na ktoré je naviazaná nielen produktivita, kreativita či jeho celkový well-being? Ako dáta vyhodnocovať a následne interpretovať? Definícia slova zdravia je komplexný proces, ktorý nieje možné zovšeobecňovať. Na prednáške si posvietime na vybrané dáta, ktorým by sme mali venovať zvýšenú pozornosť. Vďaka tomu zabránime akýmkoľvek ilúziám v otázkach zdravia, pretože **len čo vieme odmerať, vieme následne zlepšovať**. Na prednáške si povieme:

- kvôli čomu sa pozerať na zdravie ako na **komplexný** systém?
- prečo základom zdravia sú **mitochondrie** a o čom všetkom ich zdravie rozhoduje?
- ako s mitochondriami súvisí sila **metabolizmu**, ktorá zas predurčuje silu **osobnosti**?
- ako sa dá **"programovať"** metabolizmus pomocou výživy, pohybu a prostredia v ktorom žijeme?
- aký je rozdiel medzi **cukrovým a tukovým metabolizmom** a ako sa to dá odmerať
- prečo je rýchly metabolizmus nevhodný pre človeka a aké náhradné riešenia poznáme?
- ako merať % **tuku** a kvôli čomu ho naše telo tvorí?
- ako **diagnostikovať všestrannú fyzickú zdatnosť** človeka a čo nám prezrádza?
- ktoré vybrané **biochemické** parametre z krvi by si mal strážiť každý z nás?
- ako merať kvalitu **spánku** či spolahlivosť **imunity**?
- a ako toto všetko **interpretovať** a začať meniť svoj životný štýl pracujúceho človeka k lepšiemu?

#zdravie #praca #metabolizmus #estetika #biohacking #wellbeing #neseda

## 6) Ako sa pohyb na pracovisku dá stihnúť za no-extra-time?

Predstavte si, že jedného dňa bude normálne vo firme **chodiť bosí (barefoot)**, **sedieť v hlbokom drepe a pracovať (dokonca aj v sukni)**, **či rúčkovať cestou na WC**. Úplne bežné bude že počas pracovnej doby budú prebiehať hodiny pohybu (yoga, movement, iné) a nikto sa nebude čudovať prečo niekto robí stojku o stenu. Debata na káve bude prebiehať vo vise (hrazda), porady v rôznych iných polohách na sedenie (Neseda) a prestávku človek vyplní cvičením na kruhoch. **Ergonómia úplne stratí zmysel pretože jediné čomu dnes pomáha je, že sedíme dlhšie v "správnej polohe", ktorá ale naše telo ešte viac degeneruje**. Zostať zdravý i produktívny v takomto prostredí bude jednoduché aj lacné. Byť zdravý je jediná dlhodobu udržateľná cesta ako produkovať skutočné a spoločensky prínosné hodnoty. **Múdry človek sa neusiluje za každú cenu o to aby zbohatol** (slepé účtovníctvo zamerané len na zisk). Usiluje aj o to, aby priniesol niečo užitočné pre druhých, čo mu energiu v podobe peňazí zaistí ako dôsledok. **Hodnota bez zdravia však dlho neprežije**, pretože bez vysokého zdravia nie je možné mať silnú nervovú sústavu. A silná nervová sústava nám pomáha ustáť dobré aj zlé časy, pretože jej sila sa opiera o zdravie. Na prednáške si prezradíme:

- prečo myslieť na **pohyb**, je dôležitejšie ako na jedlo?
- prečo pohyb za **NO-EXTRA-TIME** je dôležitejší ako tréning?
- prečo sa **hýbať málo ale často**, krátko ale predsa, je najdôležitejšie?
- prečo je dôležité hýbať sa vždy **všestranne**?
- prečo treba vždy trénovať o **hlade**?
- prečo vôbec žiadna poloha na sedenie nie je zlá, pokiaľ netrvá dlhšie ako 45-60 minút?
- prečo nemať doma či v práci **hrazdu a kruhy** je podraz pre naše telo?
- ako **vis aspoň 5 minút denne** (skladaného času) spôsobí zázraky?
- prečo čupieť v hlbokom drepe aspoň 20 minút denne (skladaného času)?
- a ako toto všetko zlepšuje **kultúru pohybu vo firme**, ktorá nepriamo zlepší všetko?

#kultura #pohyb #firma #sedenie #ergonomia #zdravie #energia #neseda



## 7) Ako si plánovať prácu, život a nezabudnúť ani na zdravie?

Čo ak **сила nervov je vzácnejšia ako sila peňazí**? Kto chce tvoriť hodnoty, musí sa vedieť dlho **koncentrovať**. Čím dokonalejšia má byť vec / produkt / služba, tým dokonalejšie musia byť myšlienky doň vložené. Len dlhá **koncentrácia umožňuje hlboké logické myslenie** a naopak nedostatočné sústredenie je vždy príčina všetkých neúspechov. Opakom mohutného sústredenia sa je nervová labilita, neurotickosť, frflanie, vzdychanie, slabé sebaovládanie, rozčuľovanie sa nad maličkosťami, duševný negativizmus a iné dôsledky podlomeného zdravia. **Na začiatku úspechu je preto tvorenie veľkej osobnosti**, ktorá ako nástroje svojej práce bude vždy potrebovať pevné zdravé a silné nervy. Na prednáške si povieme, ako si preto plánovať nie len efektívne prácu, ale aj celý životný štýl človeka, aby **jeho sila nervov a zdravie v čase stúpali**. Prezradíme si:

- ako si efektívne **plánovať svoj pracovný život** a nezabudnúť na životný štýl?
- aký životný štýl je aj **dlhodobu udržateľný** ak vieme, že základným kameňom je zdravie?
- prečo **porozumenie** nie je vecou logiky, ale vecou **hodnôt**?
- ako si neublížiť **pevnou vôľou** a prečo je lepšie postupovať štýlom 5 krokov dopredu a 1 krok späť?
- prečo ak máme **nevládať**, chcime to vedieť (žiadne stimulanty)?
- prečo potrebujeme ovládnuť svoju **mysel**, inak ona ovládne nás?
- prečo je povrchnosť nepriateľom **logiky**?
- prečo výsledky prichádzajú na **konci** cesty a **skratky** neexistujú?
- a prečo **múdrosť** hackom nikdy nenahradíme (porozumieť vs. zmúdriť)?

#lifestyle #rovnovaha #planovanie #manazment #zdravie #skratky #neseda

## 8) Prečo do manažmentu práce patrí aj manažment hladu či chladu?

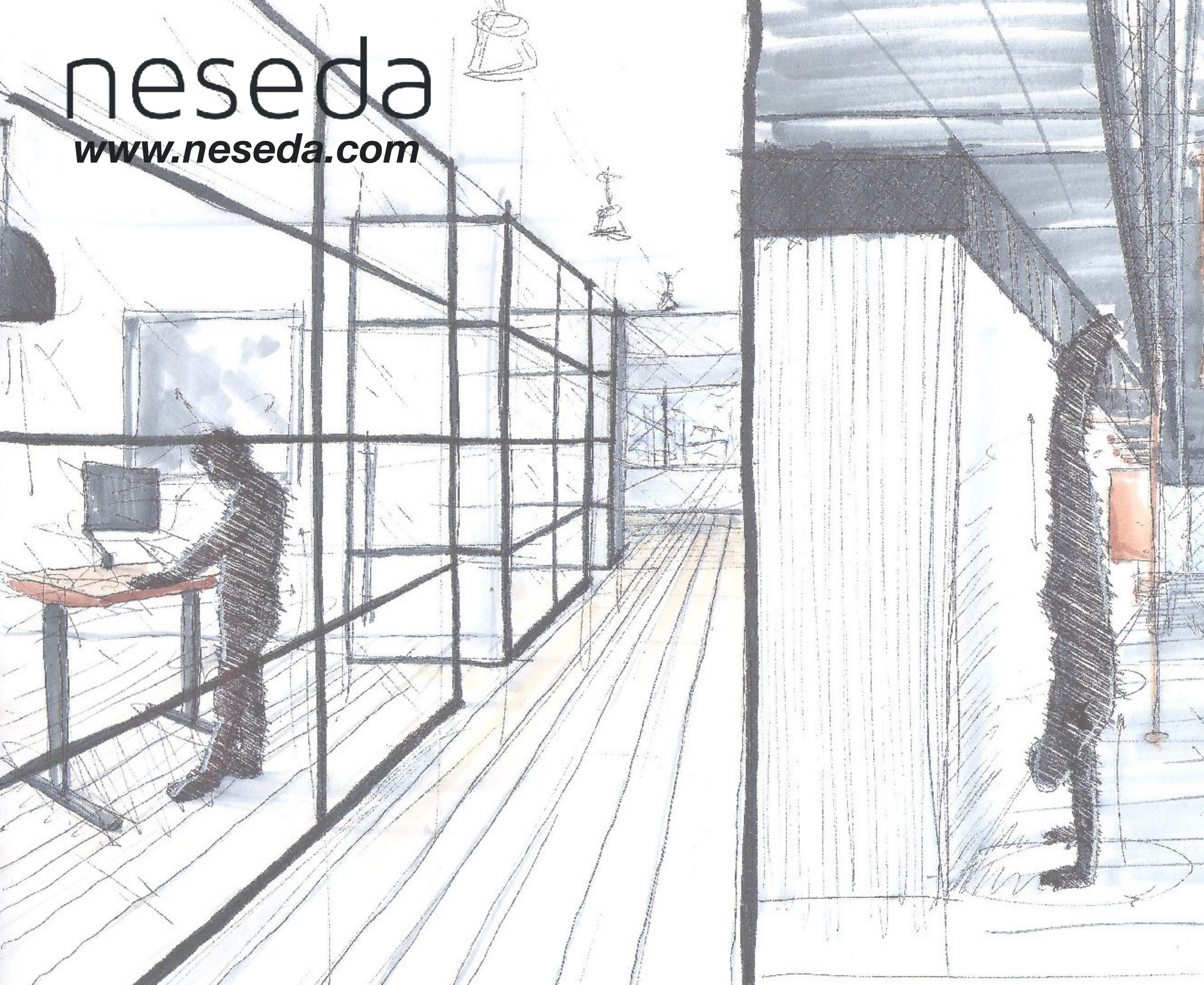
Existujú mnohé platformy na **sebapoznávanie**. Medzi ne patrí strava, hlad, chlad, pohyb ale aj podnikanie. Sebapoznávanie je jedna z najvyšších priorít, ktoré potrebujeme mnoho dekád uprednostňovať pred všetkým ostatným. Prečo? Lebo **iba ak samých seba veľmi dobre poznáme, iba tak vieme porozumieť sebe či svojmu okoliu a tvoriť užitočné hodnoty**, ktoré zlepšujú kvalitu života (nášho i druhých). Naopak zručnosti spojené s pracovným životom si v tejto modernej dobe vyžadujú to, aby sme boli všestranní (multidisciplinárnosť) ale aj priebojní (kontaktný "šport"). To **bez sebapoznania hraničí s vyhorením**, ktorému potrebujeme zabrániť za každú cenu. Preto manažment práce sa nezaobíde bez manažmentu sebapoznávania. Na spoločnej prednáške sa dozvieme:

- ako pomocou jedla, hladu a chladu vieme zvýšiť mieru nášho **sebapoznania**?
- prečo viac ako **3 jedlá za deň** do úst vkladať je veľmi nerozumné?
- prečo to čo (ne)zjeme nie je o chuti ale o **efektoch**, ktoré chceme v tele spôsobiť?
- prečo **hlad je jediná istota** (energetická, zdravotná, protizápalová, spaľovanie tukov, metabolický tréning, očista tela i duše)?
- kvôli čomu je dobré **aspoň 3x / týždeň na 16 hodín nič nejedz** (čiastočné hladovanie)?
- prečo plné brucho je nepriateľom **produktivity**?
- a ako rozlišovať **mikrostres od makrostresu** a ako s tým súvisia naše **charakterové črty**?

#vyhorenie #planovanie #sebapoznanie #hladovanie #zdravie #neseda



neseda  
[www.neseda.com](http://www.neseda.com)



**Kontaktujte nás**

**Erik Danko**

*Sales & business development*

**+421 918 393 825**





neseda