

**Forniamo servizi di
formazione finanziata
e non**

Perché affidarti a noi:

Siamo un team di professionisti
sanitari in continua formazione
per i nostri pazienti



Informazioni
evidence based



Focus sugli
aspetti pratici



La nostra Visione & Missione

“La salute alla portata di tutti”

vogliamo che chiunque abbia la
possibilità e la capacità di scegliere di
investire nella salute, con mente e corpo

Offriamo veri e propri percorsi di crescita
personale mirati alla prevenzione
attraverso la divulgazione scientifica e la
formazione in azienda

Contattaci:



Tel.
351 993 5655



Email:
info@nespcentrointegrato.it



Indirizzo:
Via delle Pree, 40 Martellago (VE)

**Richiedi una consulenza
senza impegno**

351 993 5655

 **NESP**
centro
integrato

**La Salute
in Azienda**



ERGO-CARE

Ergonomia ed esercizio
programma:

- Cenni di anatomia ed ergonomia (focus su rachide e arto superiore)
- Ergonomia specifica per VDT, MMC, MR (personalizzabile)
- Esercizi fisici distretto specifici

I nostri percorsi più richiesti



NUTRI-CARE

Nutrizione sana
programma:

- Basi della nutrizione e dieta preventiva
- Impariamo a comporre un pasto bilanciato
- Qual è la dieta migliore da seguire?
- Impariamo a leggere le etichette



NO-STRESS

gestione dello stress
programma:

- Cos'è lo stress e come gestirlo
- Tecniche di gestione dello stress
- Chiedere a Stefania
- Stili di vita e riduzione dello stress (dieta ed esercizio)

I percorsi di sensibilizzazione

PERCORSO WELLNESS

Nutrizione consapevole

3h



Come fare prevenzione con la dieta

Active ageing

3h



ergonomia ed esercizi mirati per la prevenzione delle patologie muscolo-scheletriche

Cardio care

2h



Preveniamo le patologie cardiovascolari con gli stili di vita

PERCORSO MINDFULNESS

No-Stress

4h



Tecniche di gestione dello stress e dell'ansia

Night lives

2h



Igiene del sonno con focus sul lavoro a turni

Dipendenze

2h



Prevenzione dei comportamenti additivi e uso-abuso di alcol e droghe

PERCORSO SUSTAINABILITY

Spesa consapevole

4h



Come fare la spesa in modo sano e sostenibile

Guida sicura

2h



Aggiornamento norme stradali e prevenzione distrazione alla guida

Financy care

2h



Sostenibilità finanziaria e tecniche di gestione del portafoglio

I percorsi di crescita personale

Pink prevention

2h



Prevenzione del cancro mediante gli stili di vita

NESP Fertility

2h



Sensibilizzazione sulle tematiche della fertilità e salute della donna

Pelvic care

2h



Approfondimento sul pavimento pelvico e sul dolore pelvico cronico

Meno care

2h



Come affrontare la menopausa nel migliore dei modi

Healthy ageing

4h



Come arrivare alla vecchiaia in salute e in autonomia

NESP-Therapy

4h



Il nostro protocollo n.1 per il trattamento del dolore cronico

Peri nality

4h



essere genitori è una gioia ma non è facile, la prevenzione è importante

Intelligenza emotiva

4h



Acquisisci strumenti utili per gestire le emozioni al lavoro

Comunicazione efficace

2h



Saper comunicare è alla base dei rapporti relazionali

Team Building

2h



Incrementa la fiducia e lo spirito di squadra del team