



---

---

**WWW.CENTROBERNSTEIN.IT**

---

---



*Un dato indiscusso è che il fattore salute in azienda sia uno degli elementi più importanti per influenzare sia la produttività che il “clima di serenità” in una società.*

*Una malattia non correlata alla attività lavorativa rappresentano un costo per le aziende. La maggior parte di queste malattie sono la conseguenza di abitudini e stili di vita non coerenti con la tutela della salute degli individui. Il maggior ostacolo che impedisce ad alcune categorie di persone di non modificare i propri stili di vita, è la mancanza di sensibilità nei confronti del bene salute; sensibilità che talvolta si attiva in determinate circostanze (una malattia grave che colpisce un familiare o un conoscente, alcune informazioni negative sullo stato di salute o sulla aspettativa di vita). Un investimento da parte delle aziende sulla salute dei propri dipendenti, oltre a quanto previsto dalla normativa vigente, deve avere un ritorno in termini di minori assenze per malattia, minori infortuni, maggiore efficienza e anche un maggiore attaccamento all'azienda data dall' apprezzamento per l'opportunità offerta per migliorare la propria salute. Il tutto deve anche comportare un maggiore benessere dei lavoratori.*

*Va considerato inoltre che il 25% dei lavoratori europei soffre di mal di schiena, secondo i dati ESAW (European Statistics on Accident at Work). E in Italia quasi un lavoratore su due resta a casa dal lavoro soprattutto per disturbi muscolo scheletrici: questi ultimi, infatti, sono causa del 49,9 % delle assenze sul lavoro e del 60% di incapacità permanente al lavoro. Una sensibilizzazione dei lavoratori nella gestione della postura sul luogo di lavoro, unitamente alle corrette procedure di*

*movimentazione dei carichi è indispensabile per il mantenimento di uno stato di salute adeguato all'interno e all'esterno del luogo di lavoro.*

*Un fattore fondamentale nella di influenza sullo stile di vita è quella relativa allo stress. Nei casi di individui soggetti a stress, viene notevolmente influenzata la relazione con i cibi. (per casi di stress acuto l'appetito viene meno; al contrario, un livello di stress meno intenso ma prolungato nel tempo, come problemi lavorativi, può influenzare in modi differenti il comportamento alimentare). Si stima che circa il 30% di persone stressate mangi meno del normale, mentre la maggior parte degli individui mangia di più.*

*La conoscenza per i lavoratori di un programma di tipo mindfulness stress reduction, che utilizza delle tecniche che interrompono gli schemi abituali di pensiero, delle emozioni e del comportamento e rafforzano la consapevolezza dei pensieri, dei sentimenti e delle esperienze sensoriali, può rivelarsi di fondamentale importanza. Questo approccio aiuta le persone ad entrare in contatto con i loro segnali interni (riconoscendo la fame e la sazietà, le emozioni e gli stimoli esterni) piuttosto che basarsi su risposte acquisite. Una recente revisione della letteratura sui programmi di mindfulness ha messo in evidenza che l'86% degli studi ha dimostrato un miglioramento dei comportamenti alimentari considerati. Questo approccio può non solo migliorare le scelte alimentari e contribuire al controllo del peso, ma anche contribuire a ridurre il livello di stress sottostante.*

## **CONVENZIONE BERNSTEIN/AEREOPORTO VALERIO CATULLO e ENTI ASSIMILATI**

Si conviene quanto segue:

I Centri Bernstein di Verona e Domegliara si rendono disponibili per tutti i dipendenti dell'AEREOPORTO VALERIO CATULLO e ENTI ASSIMILATI .

ad effettuare:

una **valutazione posturale e chinesiológica gratuita** con lo scopo di intercettare eventuali problemi osteo-articolari.

Inoltre per tutti coloro che necessitano di programmi posturali, di mindfulness e wellness in generale formuleremo un preventivo applicando uno sconto del 15% su tutti i nostri servizi.

### **CENTRO BERNSTEIN DI VERONA**

Tel. 045/8300454 - [www.centrobernstein.it](http://www.centrobernstein.it)

### **CENTRO BERNSTEIN DI DOMEGLIARA**

Tel. 045/8350660 - [www.centrobernstein.it](http://www.centrobernstein.it)

### **CENTRO BERNSTEIN DI COLA' DI LAZISE**

Tel. 045/7590988 - [www.villadeicedri.com](http://www.villadeicedri.com)