



# 21-days WELLNESS "MICRO CHALLENGES"

CORPORATE WELLNESS SERVICES

**Your Health, Your Success**

Lic. en Nutrición & Health Coach Tatiana Sztryk



# Objetivos

## ● General

Contribuir al bienestar integral de los colaboradores dentro de la organización.

## ● Específicos:

- Inspirar al equipo a generar hábitos saludables a través de estrategias accionables.
- Mejorar el clima laboral en los equipos de trabajo.
- Aumentar el rendimiento laboral y personal.
- Reducir el ausentismo.
- Mejorar el compromiso y la satisfacción laboral.





# SOBRE EL PROGRAMA

Es un programa personalizado en el cual nos enfocamos en las necesidades individuales de cada integrante del equipo. Indagaremos más allá de los hábitos alimenticios incluyendo otros aspectos que hacen al bienestar, como: la calidad del sueño, la actividad física, nuestras emociones, entre otras.

Nuestra meta en **21-days wellness “micro challenges”**, es brindar estrategias sumamente aplicables para generar nuevos hábitos saludables que sean sostenibles a largo plazo.

# SESIONES:

- 1 **INICIAL:** identificaremos las necesidades de las personas del equipo.
- 2 **PLANIFICACIÓN:** se plantearán las estrategias a aplicar y se entregarán recursos para llevarlas a cabo.
- 3 **RETRO:** se reflexionará de forma colaborativa y honesta sobre lo que han podido hacer y las dificultades que han aparecido, fomentando de esta manera el aprendizaje y mejora para el futuro.



- Licenciada en nutrición
- Health Coach certificada
- Formación Avanzada en Alimentación de bebés y niños pequeños
- Creadora de Nutrifoodielab y Minifoodie



# Sobre mi

Hola, me llamo Tatiana Sztryk, soy nutricionista, amante de la cocina y emprendedora.

Vivimos en un mundo donde existe demasiada información sobre nutrición, y lo que es una alimentación “saludable”; pero muchas veces toda esa información nos termina confundiendo. Que si gluten si o no, lactosa si o no, alimentos ultraprocesados vs. comida real, y una lista interminable!!

Y aquí es donde entra mi pasión: aplicar la **Educación Alimentaria** en todas las edades, ya que cada etapa de la vida nos propone diferentes desafíos y con información certera y actualizada podemos sacar nuestra mejor versión!!



## AGENDEMOS UNA CALL

Envíanos un correo haciendo click en el botón de arriba y en breves nos pondremos en contacto para agendar una videollamada

**21-days**  
WELLNESS "MICRO CHALLENGES"



# GRACIAS



Email: [tati@nutrifoodielab.com](mailto:tati@nutrifoodielab.com)  
Web: [www.nutrifoodielab.com](http://www.nutrifoodielab.com)  
IG: @nutrifoodielab | @minifoodieuy