

# TJEN PENGE TIL DIN KLUB

## Hvad skal du gøre?

Hør din arbejdsplads om de vil tilbyde medarbejderne et sundhedstjek.  
Hvis ja – send en mail eller sms til HRsund med oplysninger på relevant kontaktperson i firmaet.

## Hvad gør vi?

Vi kontakter den af dig oplyste kontaktperson og fortæller om fordele, indhold og priser på sundhedstjek.

Kommer der en aftale i hus, udfører HRsund opgaven og sender et sponsorat pålydende 15% af udfaktureringen før moms og kørsel til din klub.



### Fordele:

Din klub får sponsorat.  
Din arbejdsplads støtter indirekte din klub med sponsorat og får goodwill.

### Eksempel:

Din arbejdsplads 100 medarbejdere.  
Sundhedstjek 650 kr.\* pr pers.  
15% til din klub: 9.750 kr.  
\*listepris. Kan forhandles efter antal.

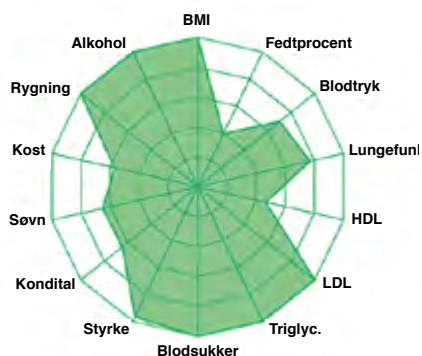
**HRsund.dk**

HRsund.dk • Mobil 30509555 • Mail bo@hrsund.dk



# Sundhedstjek

- Øjenåbner for egen sundhed
- Giver konkrete råd og vejledninger
- Motiverer til en sundere livsstil
- Kan reducere sygefraværet med op til 30%



## Sådan foregår det

Vi kommer ud på din arbejdsplads.  
Hvert sundhedstjek tager 45 minutter.  
Tjek og resultater er fortrolige og anonyme for andre end sundhedskonsulenten.

Sundhedskonsulenten foretager 14 målinger:

- Blodtryk
- Fedtprocent/BMI/Muskelmasse/Metabolic age ++
- Blodsukker
- Kolesterol (HDL, LDL) og triglycerider
- Konditest på cykel i ca.6 min.
- Lungefunktion
- Styrke i lårmuskel

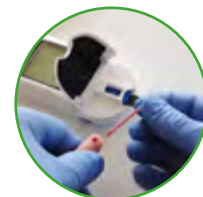
Derefter svares på forskellige spørgsmål omkring vaner inden for alkohol, rygning, kost og søvn.

## Rådgivning

Alle resultater præsenteres under samtale med sundhedskonsulenten.

Her går vi i dybden med resultaterne og giver råd og vejledning til hvordan du kan gøre det bedre. Her er der tid til uddybende spørgsmål og svar på specifikke områder. Det samlede resultat printes i farver og vedlægges et infohæfte om sundhed, som forklarer om alle de enkelte målinger.

Vi laver et sundheds recept sammen og opstiller en handleplan for din sundhed.



**Pris: 650 kr. pr. sundhedstjek + moms**