

«Σνακ» άσκησης για καλύτερη υγεία στην εργασία...
...γιατί η κατάλληλη άσκηση δε θέλει κόπο, θέλει τρόπο!



Καινοτόμος εκπαίδευση άσκησης στον **εργασιακό χώρο**, βασισμένη σε ερευνητικά δεδομένα 20 ετών. Μικρής διάρκειας άσκηση ως **σνακ**, εύκολη στη χρήση και αποδεδειγμένα **αποτελεσματική** στη **διαχείριση** του πόνου λόγω της καθιστής θέσης! Μια **βιωματική εμπειρία** εκπαίδευσης που μπορεί να ταιριάζει με την καθημερινότητα όλων μας, είτε γυμναζόμαστε είτε όχι και επιθυμεί να γίνει η **νέα μας συνήθεια** για φροντίδα του εαυτού μας!

Τεκμηριωμένη αποτελεσματικότητα στη μείωση των συμπτωμάτων σε διαφορετικά εργασιακά περιβάλλοντα!



Αναστασία Μπενέκα
Καθηγήτρια Φυσικής
Αποκατάστασης
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο
Θράκης

Corporate Exercise Expert
Founder 2BE2MOVE

<https://2be2move.com>
[linkedin.com/in/natassa-anastasia-beneka-51789519](https://www.linkedin.com/in/natassa-anastasia-beneka-51789519)

Κάθε κίνηση στην εργασία γίνεται εύκολη, απαλή και σωστή, ώστε να μην πονάμε!

- 75% εργαζομένων δηλώνουν ότι δεν πονούν αμέσως μετά την εκπαίδευση!
- Νιώθουν το σώμα ξεκούραστο, χαλαρό και γεμάτο ενέργεια!
- Εφαρμογές: Γραφείο, νοσοκομείο/κλινικές, εργοστάσιο, αποθήκες, χειρωνακτική εργασία κλπ