

Deň zdravia na ministerstve: Podpora zdravého životného štýlu zamestnancov.

14.4.2026 - | Ministerstvo podhospodárstva a rozvoja vidieka Slovenskej republiky

Ministerstvo pripravuje pre svojich zamestnancov Deň zdravia, ktorý ponúkne odborné merania, workshopy aj individuálne aktivity zamerané na fyzickú a mentálnu pohodu.

Dňa **16. apríla 2026** sa v priestoroch ministerstva uskutoční Deň zdravia, ktorého cieľom je podporiť zdravý životný štýl, prevenciu a celkovú pohodu zamestnancov. Podujatie bude prebiehať v čase od **9.00 do 13.00 - 15.00 hod.** (v závislosti od záujmu) v suteréne ministerstva a prinesie kombináciu odborných meraní, praktických workshopov a individuálnych konzultácií.

Program podujatia:

Meranie stavby tela

Účastníci absolvujú analýzu telesného zloženia vrátane telesného tuku, viscerálneho tuku, BMI, svalovej hmoty a telesnej vody. Výsledky budú konzultované s odborníkom, ktorý poskytne individuálne odporúčania.

Workshop: Zdravý deň v modernom živote

10.00 - 11.00 hod.

Prakticky zameraný workshop ponúkne tipy, ako efektívne nastaviť stravu, pohyb, spánok a regeneráciu aj v náročnom pracovnom režime.

Workshop: Osteopatia - cieleňé uvoľnenie blokáď tela

13.00 - 14.00 hod.

Prednáška priblíži možnosti osteopatie ako prirodzenej a neinvazívnej metódy podpory zdravia.

Individuálne aktivity

Deň zdravia je súčasťou snahy ministerstva vytvárať zdravé pracovné prostredie a podporovať dlhodobú výkonnosť a spokojnosť zamestnancov.

<https://www.mpsr.sk/sk/index.php?id=20190&navID=1>