

Projekt „Live Healthy”

Kaja Woźniak



O mnie...

Nazywam się Kaja Woźniak mam 36 lat. Moja dotychczasowa kariera związana jest z pracą na różnych stanowiskach w Działach Sprzedaży w polskich i międzynarodowych firmach. Zaczynałam jako asystentka sprzedaży. Pełna ciekawości, zapału i zaangażowania rozwijałam swoje umiejętności i dziś pracuję jako Key Account Manager. Na przestrzeni lat odpowiadałam za obroty ok. 120 mln. u klientów takich jak Biedronka, Lidl, Rossmann, Hebe.... Praca KAM'a daje duże poczucie satysfakcji i sprawczości, której towarzyszy ogromna radość widząc efekt swojej pracy na półkach.

Obecnie zdecydowałam, że czas wykorzystać swoją proaktywną postawę, kompetencje, umiejętności oraz zainteresowania i zainwestować we własny biznes.

Od zawsze interesowałam się zdrowym żywieniem. Koledzy w pracy uznawali mnie za „żywniową pozytywną wariatkę.” Kiedy kończyłam przygodę z firmą za każdym razem słyszałam to samo pytanie „Kto nam teraz będzie wyliczał listę niezdrowych składników, dawał wskazówki i motywował do zmian...” 😊

Dlatego postanowiłam uzyskać tytuł dietetyka, wykorzystać potencjał rynku oraz zmiany jakie zachodzą w społeczeństwie i zawodowo zająć się promocją zdrowego stylu życia i odżywiania. Inicjatywie sprzyja też fakt, że ciągle rosnącej świadomości społeczeństwa w zakresie zdrowego odżywiania często towarzyszy nieumiejętność zastosowania wiedzy w praktyce.

Tak powstał pomysł na projekt „Live Healthy” w dalszej części znajdą Państwo szczegóły mojego pomysłu....

Dlaczego projekt „Live Healthy”?

- stale rosnąca liczba ludności z nadwagą i otyłością
- zwiększające się wskaźniki zachorowalności i zgonów na choroby dietozależne
- zainteresowanie społeczeństwa tematem zdrowego żywienia i bycia FIT



Smutne fakty...

- Badania dzieci w wieku 11-18 lat przeprowadzone w roku z roku 2009/2010 pokazują, że w Polsce 13,9% dzieci ma nadwagę a 3% jest otyłych.
- Prognozy pokazują, że w Polsce każdego roku będzie przybywać 400.000 dzieci z nadwagą i 80.000 dzieci z otyłością.¹
- Badania potwierdzają, że otyłe dzieci to otyli dorośli 5 % dzieci z BMI 50pc zostało otyłymi dorosłymi, 84% z BMI między 95-98pc i wszystkie z BMI 99pc – były otyłymi dorosłymi.
- Z raportów wynika, że liczba Polaków, którzy chcą schudnąć z roku na rok rośnie. W 2003 roku 53% badanych chciało schudnąć, sześć lat później podobną deklarację złożyło 57% ankietowanych, obecnie odsetek ten po raz kolejny się zwiększył (do 60%). Jednak deklaracja nie była wprost proporcjonalna z oczekiwanym celem.²
- Dzieci rodziców otyłych mają 70% szansę również bycia otyłym.³

1 http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/KonferencjaMiD_Czy_to_prawda_ze_w_Polsce_jest_coraz_wiecej_otylych_dzieci.pdf

2 https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K_104_17.PDF

3 http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/KonferencjaMiD_Czy_to_prawda_ze_w_Polsce_jest_coraz_wiecej_otylych_dzieci.pdf

Zbędne kilogramy to...



Co wiesz o cukrzycy?

Liczba osób chorujących na cukrzycę na świecie zwiększyła się ponad 3,5 - krotnie w ciągu 35 lat.



Osoby chorujące na cukrzycę na świecie:

1980 r. 108 mln

2014 r. 422 mln



Co 11 dorosły na świecie ma zdiagnozowaną cukrzycę



Co 6 sekund na świecie umiera jedna osoba z powodu cukrzycy i jej konsekwencji



1 na 4 osoby w Polsce powyżej 60 roku życia ma stwierdzoną cukrzycę

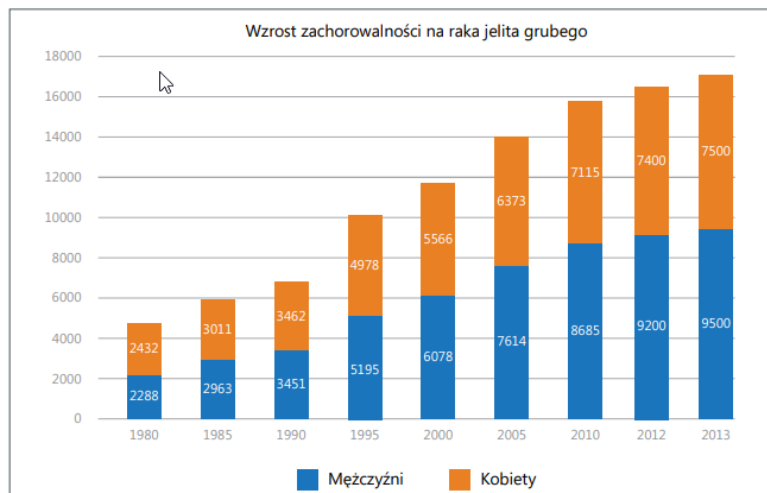


Liczba osób chorych w 2013 r. w Polsce wynosiła 2 730 000, w tym 26% było nieświadomych choroby



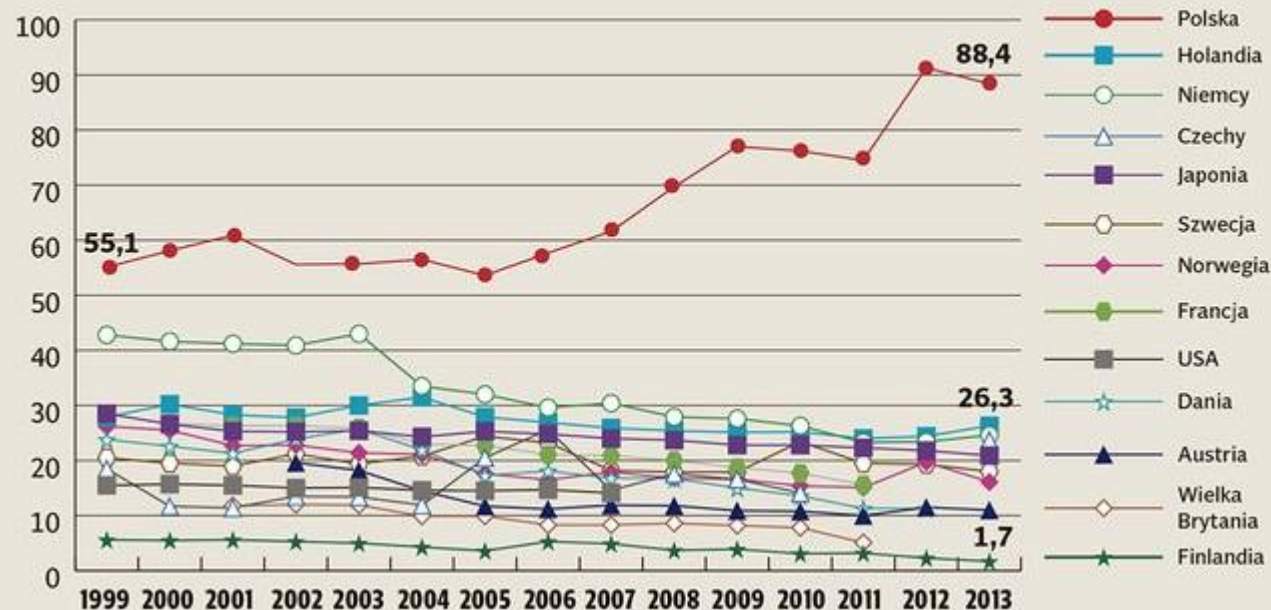
Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) prognozuje, że do 2030 roku cukrzyca będzie 7 z najczęstszych przyczyn zgonów na świecie

Ryc. 1. Zachorowalność na nowotwory jelita grubego w latach 1980–2013*.



* Dane z lat 2012–2013 są szacunkami Krajowego Rejestru Nowotworów

Standaryzowane współczynniki zgonów mężczyzn (na 100 tys. ludności) z powodu niewydolności serca (ICD-10 I50) w Polsce oraz wybranych krajach w latach 1999-2013



obliczenia NIZP-PZH na podstawie danych WHO

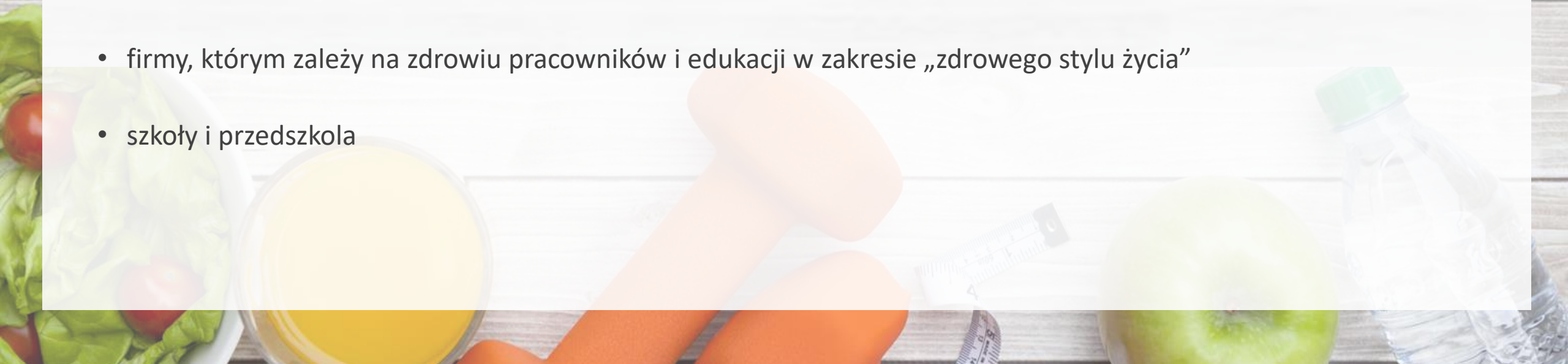
Cel projektu...

- edukacja żywieniowa dzieci i dorosłych
- promocja kultury fizycznej
- wsparcie dietetyczne w redukcji masy ciała
- wsparcie psychologiczne



Grupa docelowa projektu to osoby...

- chcące zadbać o zdrowy wygląd i zdrowie
- walczące z nadwagą i otyłością
- cierpiące na choroby dietozależne
- rodzice dzieci z nadwagą i otyłością
- dzieci i młodzież borykająca się z nadwagą i otyłością
- firmy, którym zależy na zdrowiu pracowników i edukacji w zakresie „zdrowego stylu życia”
- szkoły i przedszkola



Oferta dla rodziców dzieci z nadwagą i otyłością...

- rodzinne warsztaty żywieniowe (wspólne gotowanie, zabawy edukacyjne)
- indywidualne jadłospisy i konsultacje dietetyczne (online i indywidualne)
- warsztaty psychologiczne (interaktywna transmisja online)
- grupa wsparcia dla rodziców (interaktywna transmisja online)



Oferta dla chcących zadbać o zdrowy wygląd i zdrowie...

- spotkania o tematyce żywieniowej (interaktywna transmisja online)
- „Live healthy” teoria i praktyka - Facebook, Instagram, Youtube
- indywidualne jadłospisy i konsultacje dietetyczne (online i indywidualne)



Oferta dla firm...

- warsztaty żywieniowe w siedzibie firm i na wyjazdach integracyjnych
- tygodniowe jadłospisy dedykowane dla określonych grup:
 - dieta redukcyjna
 - dieta zdrowotna: cukrzyca, choroby jelit, choroby tarczycy, choroby układu sercowo-naczyniowego etc.
- indywidualne jadłospisy i konsultacje dietetyczne (online i indywidualne)
- raz w tygodniu krótki post / filmik dot. zdrowego żywienia

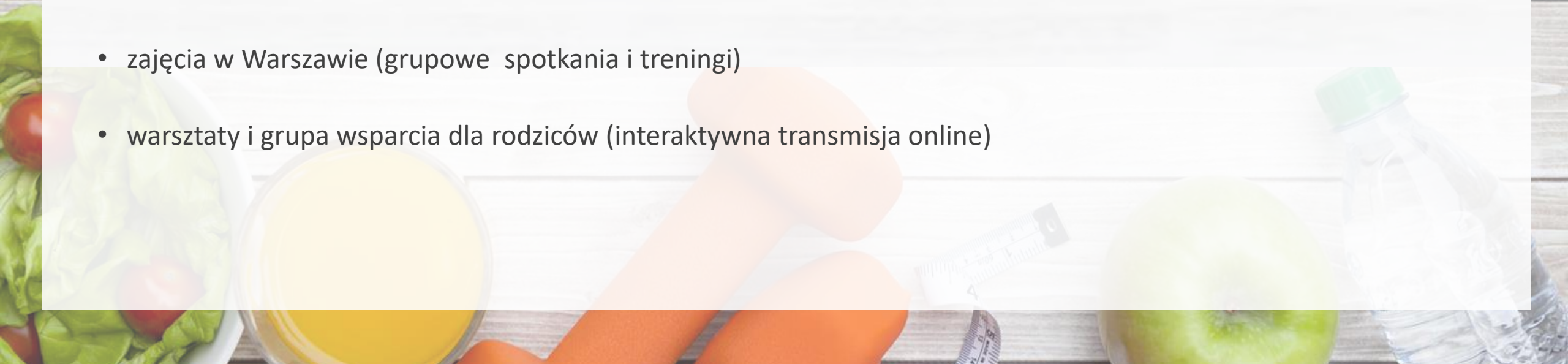
Oferta dla firm...

Tygodniowe jadłospisy. Jak to działa?

- pracownicy na warsztatach zdobywają min. podstawowe informacje jakie indywidualne parametry należy uwzględnić podczas komponowania posiłków
- pracownicy uzupełniają indywidualną ankietę dot. aktualnego stanu zdrowia i oczekiwań
- co piątek po zalogowaniu na stronie „Live Healthy” będzie dostępny jadłospis dla każdej z grup uwzględniający kalorycznością dzienną ok. 2000kcal
- aplikacja online umożliwi automatyczne dostosowanie kaloryczności posiłków po wpisaniu indywidualnego dziennego zapotrzebowania kalorycznego
- co tydzień publikacja 10 „odchudzonych” przepisów przesłanych przez pracowników

Oferta dla dzieci i młodzieży...

- warsztaty żywieniowe
- indywidualne jadłospisy
- w ramach grupy wsparcia raz w tygodniu spotkanie z psychologiem (interaktywna transmisja online)
- w ramach grupy wsparcia raz w tygodniu spotkanie z dietetykiem (interaktywna transmisja online)
- w ramach grupy wsparcia codziennie trening z trenerem sportowym (interaktywna transmisja online)
- zajęcia w Warszawie (grupowe spotkania i treningi)
- warsztaty i grupa wsparcia dla rodziców (interaktywna transmisja online)



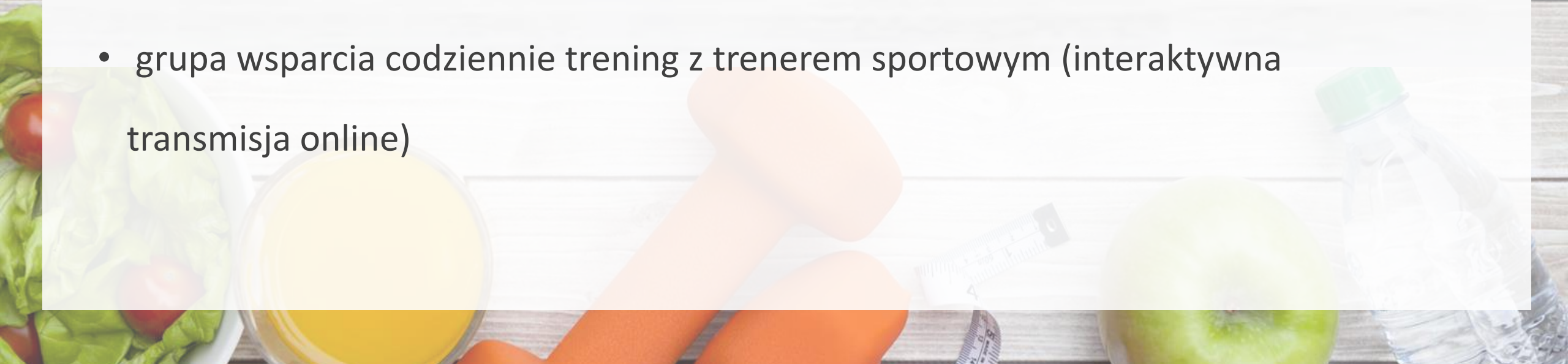
Oferta dla szkół i przedszkoli...

- warsztaty dla dzieci „Live healthy” – edukacja przez zabawę i praktykę
- spotkania dla rodziców w terminach dostosowanych spotkań z wychowawcami



Oferta dla cierpiących na choroby dietozależne...

- warsztaty żywieniowe (online i nie tylko)
- indywidualne jadłospisy (online)
- grupa wsparcia raz w tygodniu spotkanie dietetykiem i lekarzem wybranej specjalności (interaktywna transmisja online)
- grupa wsparcia codziennie trening z trenerem sportowym (interaktywna transmisja online)



Podsumowanie...

W Polsce w ostatnich latach obserwujemy stały wzrost masy ciała dzieci i dorosłych oraz zwiększającą się liczbę chorób dietozależnych, czemu towarzyszy spadek aktywności fizycznej. Szczególnie niepokojący jest brak ruchy u dzieci, co skutkuje nie tylko nadwagą ale także spowalnieniem rozwoju układu nerwowego oraz negatywnym wpływem na rozwój umysłowy i psycho-ruchowy. Mimo rosnącej świadomości dot. wpływu zdrowego stylu życia i odżywiania nadal wiele osób nie potrafi przełożyć teorii na praktykę, często brakuje im także motywacji lub jest ona krótkotrwała. Do aktywności fizycznej często demotywuje wstyd towarzyszący przebieraniu, towarzystwo osób bardziej wysportowanych i smuklejszych, niska wydolność organizmu. Efektem jest osamotnienie i dalszy przyrost wagi. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że najważniejszym początkowym czynnikiem podczas redukcji znacznej nadwagi jest zbilansowana dieta 70% i umiarkowany ruch fizyczny 25%. Tym samym edukacja społeczeństwa skierowana do zdefiniowanej grupy docelowej jest usługą z dużym potencjałem rozwoju.

Wychodząc z założenia „Zdrowe dzieci to zdrowi dorośli, zdrowi dorośli to zdrowe dzieci” program zakłada dotarcie do całego przekroju społeczeństwa mając na celu budowanie świadomości marki „Live Healthy”. Projekt skierowany do szerokiego grona odbiorców pozwala uzyskać efekt synergii, tym samym wzrost obrotów i zysków.

Wybrane przykłady:

- Rodzic otyłego dziecka dowiedział się o projekcie „Live healthy” podczas warsztatów w firmie, zapoznał się z ofertą i wykupił ofertę dedykowaną dla dzieci.
- Rodzic zapoznał się z projektem „Live Healthy” w szkole/przedszkolu postanowił wykupić ofertę dla siebie/partnera/rodzica lub polecił ją znajomemu etc.

Obecnie jestem w trakcie rejestracji w KRS Fundacji Żyj zdrowo – Live Healthy, której celem statutowym jest edukacja żywieniowa.

W ramach promocji zdrowego odżywiania fundacja będzie organizowała bezpłatne warsztaty w domach kultury i klubach seniora. Działalność ta także będzie budowała świadomość marki „Live Healthy”...

Dlaczego warto mnie wybrać do programu....?

- Otyłość jest traktowana jako odrębna jednostka chorobowa. Stanowi też trzeci, po nadciśnieniu tętniczym i paleniu tytoniu, czynnik ryzyka innych chorób
- Wśród konsekwencji zdrowotnych nadwagi i otyłości wskazuje się: powikłania sercowo-naczyniowe, oddechowe, neurologiczne, żołądkowo-jelitowe i wątrobowe, endokrynologiczne, kostno-szkieletowe, nerkowe, a także konsekwencje oraz liczne nowotwory.
- Występowanie nadwagi i otyłości przynosi realne skutki ekonomiczne, szacowane nawet na 2,8% PKB. Składają się na nie koszty bezpośrednie związane z leczeniem otyłości i jej powikłań oraz koszty pośrednie, takie jak np. ograniczenie lub utrata zdolności do pracy, wypłata świadczeń socjalnych i przedwczesne zgony.⁴

Dlaczego warto mnie wybrać do programu....?

Wspierając rozwój mojej firmy pomagasz nie tylko mnie ale całemu społeczeństwu.

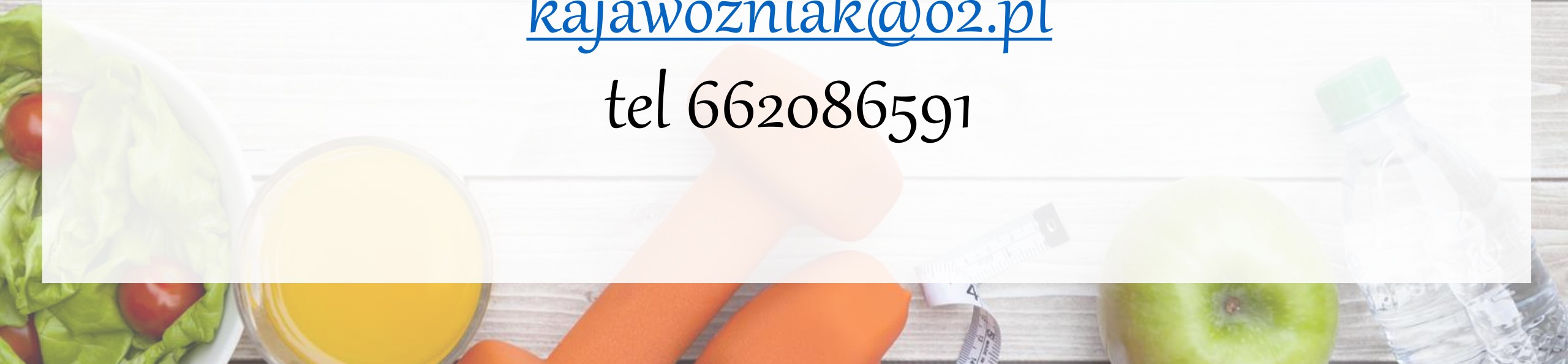
4 [http://orka.sejm.gov.pl/WydBAS.nsf/0/E1076D55B37A9603C12580E2002F7655/\\$file/Infos_227.pdf](http://orka.sejm.gov.pl/WydBAS.nsf/0/E1076D55B37A9603C12580E2002F7655/$file/Infos_227.pdf)

Dziękuję za uwagę...

Kaja Woźniak

kajawozniak@o2.pl

tel 662086591



The "Live Healthy" Project

Kaja Woźniak



About me...

My name is Kaja Woźniak, I'm 36 years old. I've been working in various positions in the Sales department of many Polish and international companies. I started as a Sales assistant. My enthusiasm, engagement and genuine interest in the subject of sales allowed me to develop my skills and achieve the position of Key Account Manager. Throughout the years I have been responsible for budgets of about 120 million of such companies as: Biedronka, Lidl, Rossmann, Hebe. Working as Key Account Manager gives me great satisfaction and a feeling of agency accompanied by immense joy of seeing the fruits of my labour on the shop shelves.

Currently, I have decided to use my skills, interests and expertise to start my own business.

I've always been interested in healthy eating. At work I've been known as the 'healthy diet freak'. When I was ending the adventure with my last company, all my work colleagues asked the same question: "Who's going to list all the unhealthy ingredients of the food we eat, give us pointers and motivate us to change our eating habits?"

That is why I've decided to become a dietician and take advantage of the market potential and changing attitudes to get professionally involved in promoting a healthy lifestyle and diet. The fact that the public's growing awareness of healthy diet alternatives is coupled with their inability to put theory into practice furthers the viability of this venture.

This is how the idea for the "Live Healthy" project was born. The following slides will present the details of this initiative.

Why the “Live Healthy” project?

- The ever growing number of overweight and obese people
- The increase in diet related disease morbidity and mortality
- The public’s interest in healthy eating and being fit



The bleak facts...

- 2009/2010 study conducted among children aged 11 to 18 show that 13,9% of polish children are overweight and 3% are obese.
- Reports predict that in Poland the number of overweight children will increase by 400 000 and the number of obese children by 80 000 each year. ¹
- Research confirms that obese children become obese adults. Only 5 % of children with a BMI of 50pc became obese adults, but 84% of those with a BMI of 95-98 and 100% of those with a BMI of 99pc ended as obese adults.
- Reports indicate that the number of Poles who wish to lose weight increases yearly. In 2003 53% of responders wanted to slim down, six years later the number went up to 57%. Currently, the number has yet again increased (up to 60%).

However, the wish to lose weight was not directly proportional to the desired goal.²

- Children of overweight parents become overweight themselves 70% of the time.³

¹ http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/KonferencjaMiD_Czy_to_prawda_ze_w_Polsce_jest_coraz_wiecej_otylych_dzieci.pdf

² https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K_104_17.PDF

³ http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/KonferencjaMiD_Czy_to_prawda_ze_w_Polsce_jest_coraz_wiecej_otylych_dzieci.pdf

The unwanted kilograms...



Co wiesz o cukrzycy?

Liczba osób chorujących na cukrzycę na świecie zwiększyła się ponad 3,5 - krotnie w ciągu 35 lat.



Osoby chorujące na cukrzycę na świecie:

1980 r. 108 mln

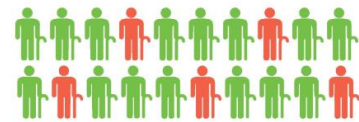
2014 r. 422 mln



Co 11 dorosły na świecie ma zdiagnozowaną cukrzycę



Co 6 sekund na świecie umiera jedna osoba z powodu cukrzycy i jej konsekwencji



1 na 4 osoby w Polsce powyżej 60 roku życia ma stwierdzoną cukrzycę

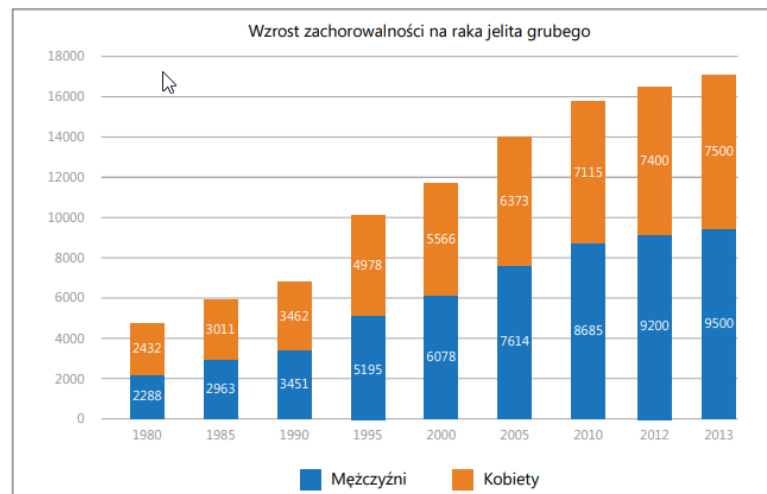


Liczba osób chorych w 2013 r. w Polsce wynosiła 2 730 000, w tym 26% było nieświadomych choroby



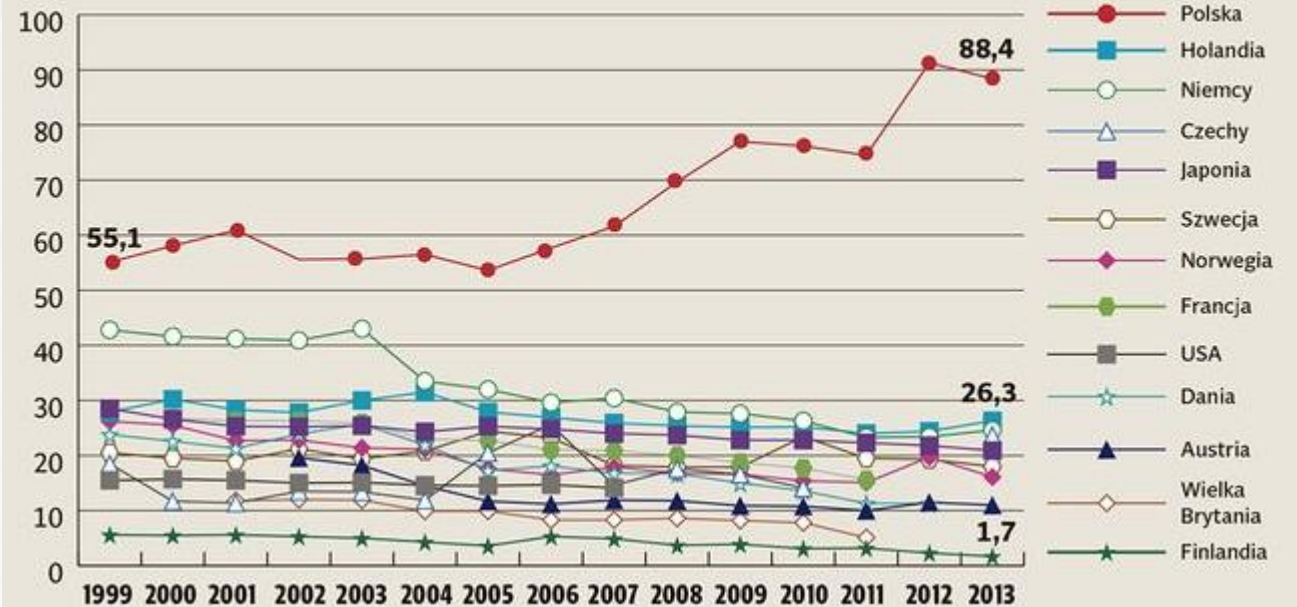
Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) prognozuje, że do 2030 roku cukrzyca będzie 7 z najczęstszych przyczyn zgonów na świecie

Ryc. 1. Zachorowalność na nowotwory jelita grubego w latach 1980–2013*.



* Dane z lat 2012–2013 są szacunkami Krajowego Rejestru Nowotworów

Standaryzowane współczynniki zgonów mężczyzn (na 100 tys. ludności) z powodu niewydolności serca (ICD-10 I50) w Polsce oraz wybranych krajach w latach 1999-2013



obliczenia NIZP-PZH na podstawie danych WHO

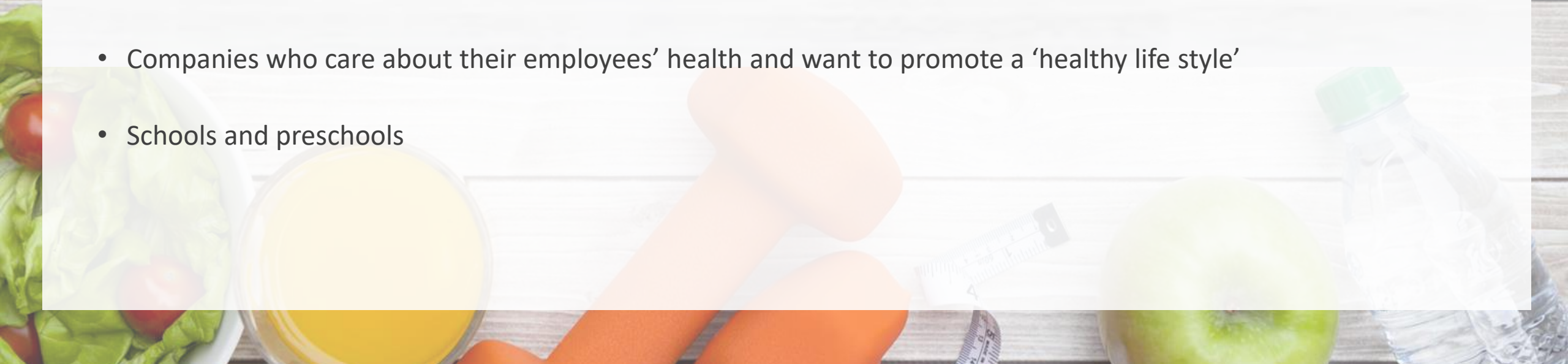
The goal of the project...

- Dietary education of children and adults
- Promoting an active lifestyle
- Dietary support in reducing body weight
- Psychological support



The target group for this project...

- People want to look and be healthy
- People who struggle with being overweight or obese
- People who suffer from diet related diseases
- Parents of overweight or obese children
- Children and adolescents struggling with being overweight or obese
- Companies who care about their employees' health and want to promote a 'healthy life style'
- Schools and preschools



Offer for parents of overweight or obese children...

- Family dietary workshops (cooking together and educational games)
- Individual menus and dietary consultations (online and in person)
- Psychological workshops (Interactive online stream)
- Support group for parents (Interactive online stream)



Offer for those who want to look and be healthy...

- Dietary meetings (Interactive online stream)
- "Live Healthy" theory and practice - Facebook, Instagram, Youtube
- Individual menus and dietary consultations (online and in person)



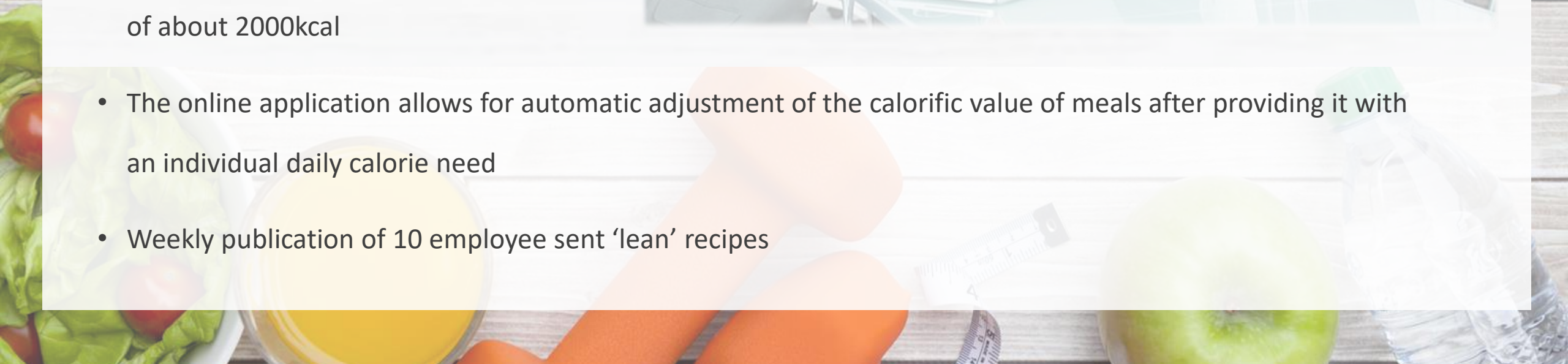
Offer for companies...

- Dietary workshops at the company's headquarters or on corporate retreats
- Weekly menus for dedicated groups:
 - reducing diet
 - health diet: diabetes, intestine diseases, thyroid diseases, cardiovascular diseases, etc.
- Individual menus and dietary consultations (online and in person)
- Weekly update/video about healthy eating

Offer for companies...

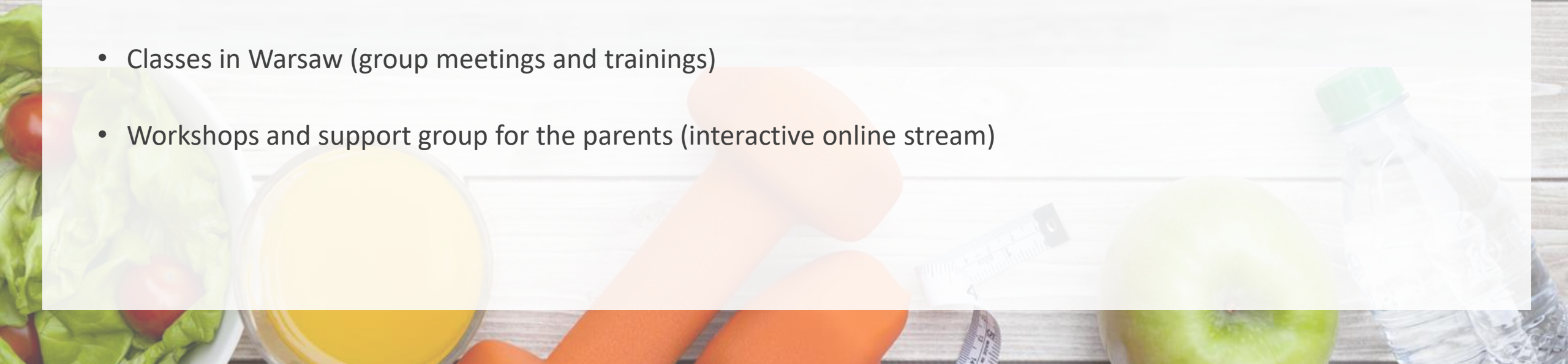
Weekly menus. How does it work?

- Workshops provide the employees with basic information about what they need to consider when creating meals
- Employees fill out a questionnaire about their current health condition and their health expectations
- Every Friday the “Live Healthy” website provides each employee group with a menu of a daily calorific value of about 2000kcal
- The online application allows for automatic adjustment of the calorific value of meals after providing it with an individual daily calorie need
- Weekly publication of 10 employee sent ‘lean’ recipes



Offer for children and Adolescents...

- Dietary workshops
- Individual menus
- Weekly consultation with a psychologist as part of the support group (interactive online stream)
- Weekly consultation with a dietician as part of the support group (interactive online stream)
- Daily exercises with a sports trainer as part of the support group (interactive online stream)
- Classes in Warsaw (group meetings and trainings)
- Workshops and support group for the parents (interactive online stream)



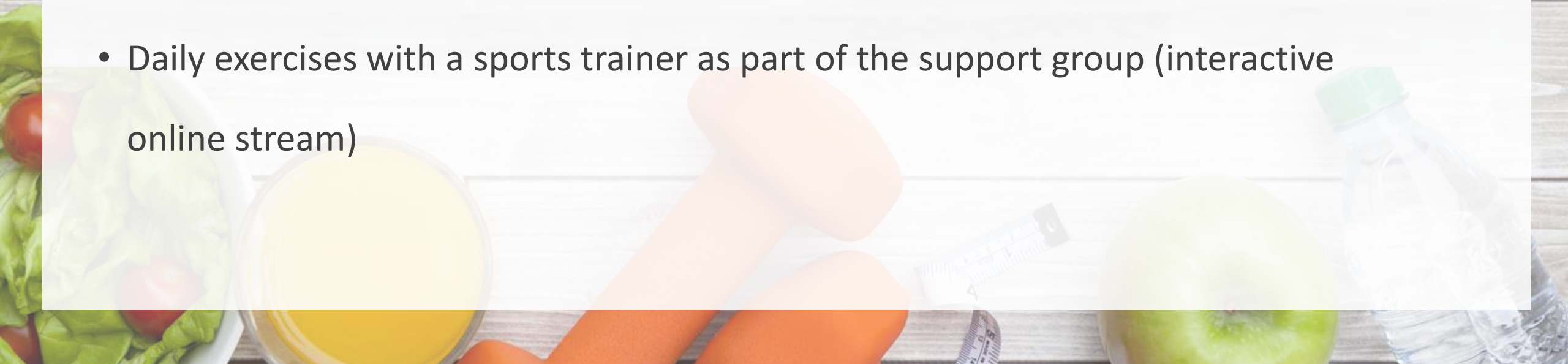
Offer for schools and preschools...

- “Live Healthy” workshops for children – learning through play and practice
- Meetings with parents and teachers



Offer for people who suffer from diet related diseases...

- Dietary workshops (online and in person)
- Individual menus (online)
- Weekly consultation with a medical specialist and a dietician as part of the support group (interactive online stream)
- Daily exercises with a sports trainer as part of the support group (interactive online stream)



Summing up...

Poland sees a steady increase in the weight of children and adults and a rise in diet related diseases accompanied by a decrease in physical activity. What is especially worrying is the lack of physical activity of children as it leads not only to them being overweight, but it impedes the development of their nervous system and negatively impacts their mental and psychomotor skills' advancement. Despite the public's growing awareness of healthy lifestyle and diet effects many people are still not able to put theory into practice. They lack the motivation or their motivation is short-lived. People are discouraged from physical activity by being self-conscious of their bodies, by their low performance capabilities and seeing more athletic people. This results in isolation and further increase in weight. Not many people know that the two most crucial factors in overcoming excess weight are: a balanced diet (70%) and a moderate level of physical activity (25%). That is why targeted education of the public is a service with a great development potential.

Following the motto: "Healthy children, healthy adults and healthy adults, healthy children" this program aims to reach a whole cross-section of society to build the awareness of the "Live Healthy" brand. A project aimed at a wide audience helps to achieve a synergistic effect, increasing turnover and profits.

Selected examples:

- A parent of an obese child learned about the "Live Healthy" project in a workshop held at their company, studied the offer and bought the service package aimed at children.
- A parent learned about the "Live Healthy" project at their child's school/preschool and decided to buy a service package for themselves/their partner/parent or recommended it to a friend, etc.

Currently, I am in the process of registering the "Live Healthy" Foundation at the National Court Register. The foundation's aim is dietary education.

As a part of promoting healthy eating habits the foundation will be hosting free workshops in community centres and senior citizens' clubs. This enterprise will also expand the awareness of the "Live Healthy" brand.

Thank you for your attention

Kaja Woźniak

kajawozniak@o2.pl

tel 662086591

