

# PROGRAMA de bem-estar **VALESHOP**

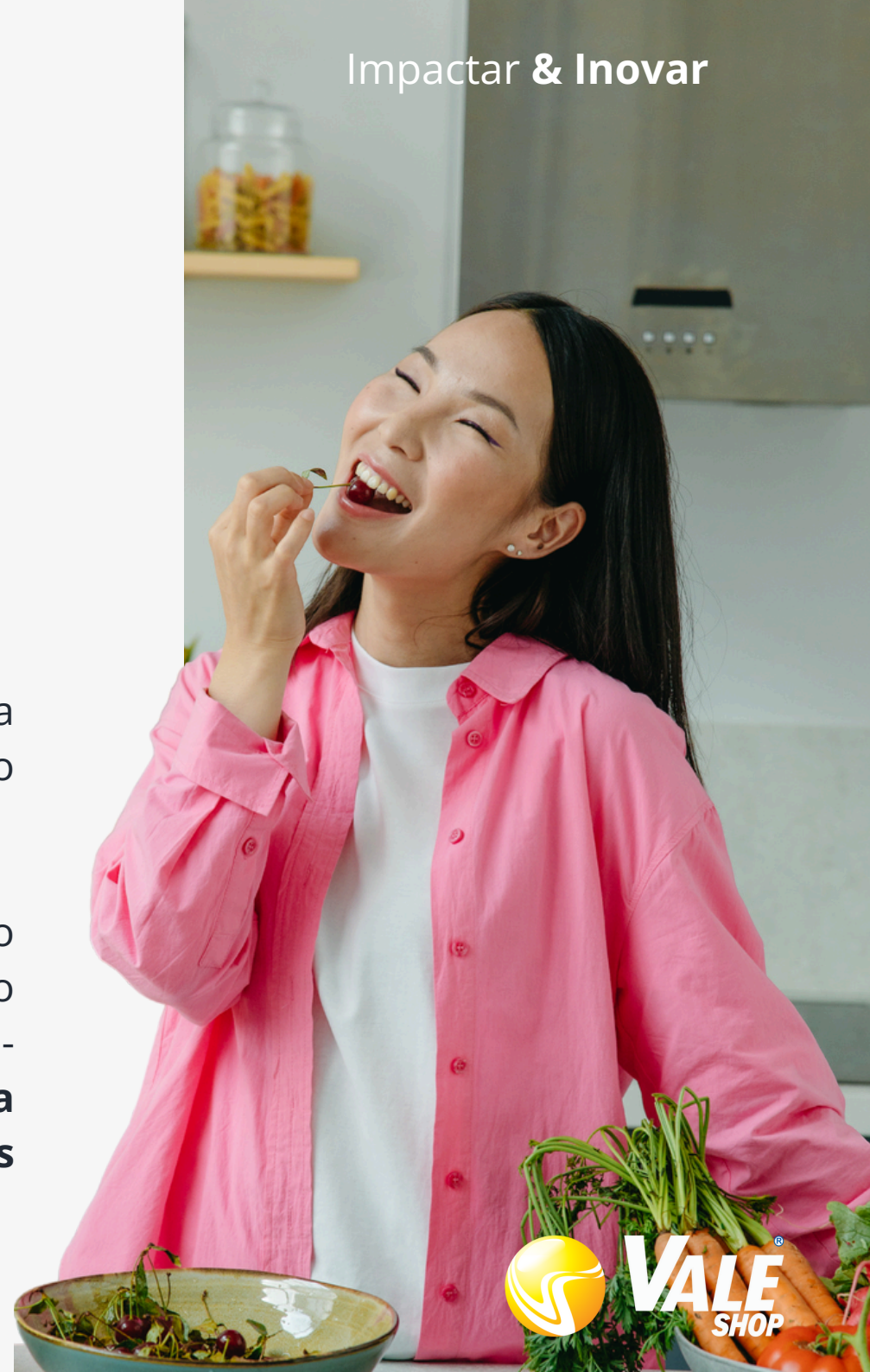
Te ajudando a **cuidar** de  
quem faz a diferença



## Antes de tudo, vamos te apresentar o motivo pelo qual **estamos aqui**

Se benefício é tudo o que traz bem-estar, a ValeShop tem um papel essencial na construção de um futuro mais equilibrado e sustentável.

Com essa essência e reforçados pelo nosso compromisso com o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), criamos o Programa de Bem-Estar ValeShop, **uma iniciativa concreta para promover a saúde e o bem-estar de nossos usuários, clientes e parceiros credenciados.**



# Como Funciona

Baseada na Política nacional de Promoção da saúde, criamos um conjunto de estratégias e materiais que objetivam proporcionar aos usuários, clientes e parceiros credenciados a realização de **práticas alimentares apropriadas**.



## Benefícios

### Educação nutricional personalizada

Materiais didáticos que apoiam as práticas alimentares para proteger e promover a saúde e segurança alimentar e nutricional dos trabalhadores.



**E-books com orientações**



**Guias nutricionais e educativos**

Ajuda no combate de doenças como a diabetes, obesidade e hipertensão, que afetam consideravelmente a qualidade de vida do trabalhador.



## Benefícios

### **Ampliar, realizar, construir e solidificar sua jornada saudável**

Conteúdos educativos com dicas práticas para executar e atingir suas metas nutricionais individuais.



**E-mails**



**Receitas e Lista de compras**



**Guia de industrializados**

Acesso a informações confiáveis e determinantes para uma alimentação adequada.



## Benefícios

### **Aprenda a preparar, armazenar e transportar suas refeições e lanches com segurança**

O conhecimento nutricional prático é a chave para transformar escolhas diárias em hábitos saudáveis, promovendo bem-estar e qualidade de vida.



**Rodas de conversa, palestras e ações nutricionais educacionais com a Mona, nutri da ValeShop, para você e seus colaboradores**



## Lista completa de materiais

- Calendário de Sazonalidade
- Guia de Industrializados
- Guia de Medidas
- Guia da Hipertrofia Muscular
- Guia de Chás
- Livro de Receitas
- Salada de Pote
- Saúde da pele, unhas e cabelos
- Trilha da Organização e planejamento
- Recomendações Pré e Pós-treino
- Guia da Saúde Mental

# Lista completa de materiais

- Orientações nutricionais para Cardiopatas
- Orientações nutricionais para Diabete Mellitus
- Orientações nutricionais para Hipertensão arterial
- Orientações nutricionais para Hipertrigliceridemia
- 5 passos para higienização de frutas, verduras e legumes
- Fatores importantes para a perda de peso
- Aprendendo a ler o rótulo nutricional
- Benefícios da proteína e como incluir no dia a dia
- Como os finais de semana podem acabar com os seus objetivos
- Como montar um prato saudável
- Tipos de açúcares
- Como escolher o meu iogurte?
- Como ingerir menos calorias em Self service?



Quais os ganhos de uma alimentação saudável, aliada a uma rotina de bem-estar, **para os meus colaboradores?**



**Aumento da produtividade**



**Redução do absenteísmo**



**Melhora no clima organizacional**



**Maior retenção de talentos**





## **PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO DO TRABALHADOR**

A ingestão de nutrientes é essencial para a boa saúde. Seus efeitos, positivos ou negativos, impactam diretamente nos níveis de produtividade no trabalho. Por isso, o desenvolvimento de políticas de saúde alimentar e nutricional, como o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), torna-se fundamental nas iniciativas ao resgate da saúde social, mental e física dos trabalhadores.

O Programa de Alimentação do trabalhador (PAT) é um programa que objetiva a melhoria das condições nutricionais dos trabalhadores visando à promoção da saúde e prevenção de doenças profissionais.

Essa implementação de políticas para os trabalhadores promove benefícios não só para empregadores e empregados, mas para todos os envolvidos dentro dos aspectos social, econômico, e na saúde.

Impactar & Inovar

**A ValeShop é a única**  
que combina benefícios  
com um programa de  
bem-estar personalizado,  
garantido que você  
**cuide de seus**  
**colaboradores de**  
**maneira**  
**EXCLUSIVA**



# Impactar & Inovar

