



АШАН



меняет жизнь

клиентов

сотрудников

партнеров

АШАН Ритейл Россия



114 городов
присутствия



41 000
сотрудников



467 млн
клиентов за
2017 год



62

классических
гипермаркетов

34

АШАН Сити

11

Наша Радуга

189

супермаркетов

14

магазинов формата “у дома”

4 000

пунктов доставки
Auchan.ru



Почему АШАН берет на себя обязательство заботиться о здоровье?

Все что мы хотим, чтобы Наши сотрудники и Наши клиенты говорили, что АШАН Ритейл Россия – это компания, которая заботится о нашем здоровье

Мы хотим быть союзником в желании наших клиентов жить лучше каждый день.





В АШАН мы уверены, что...

*Коммерсант - это больше, чем просто продавец,
это профессия, где внедряются инновации и это
отношение, которое способно улучшить качество
жизни большого числа людей, начиная с заботы о
здоровье.*

Благодаря проекту **ЖИВИ ЛЕГКО! Я**, сотрудник компании,
чувствую себя **ЛЕГКО**.

Благодаря моей энергии, моим советам, консультациям и
сервису, **НАШИ КЛИЕНТЫ** чувствуют себя **ЛЕГКО!**

Благодаря нашим клиентам, которые чувствуют себя **ЛЕГКО!**,
АШАН Ритейл Россия чувствует себя **ЛЕГКО**.



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ТОЛЬКО В ВАШИХ РУКАХ!

- Программа АШАН "Живи легко!" открывает новые возможности. Лучше питаться. Больше двигаться. Заботиться о себе.



ЖИВИ
ЛЕГКО!

ашан

Лучше
питаться

Больше
двигаться

Заботиться
о себе



Каждый сотрудник - посол здоровья!!!



Auchan | RETAIL
РОССИЯ

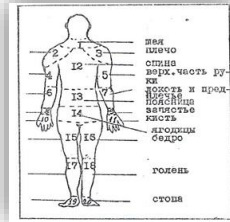


Что было сделано?

1. Профессиографический анализ и эргономическая оценка рабочих мест
2. Оценка рисков здоровья сотрудников (RiA assesment);
3. Анализ уровня физической активности (Программа с шагомерами);
4. Исследование по курению в сети магазинов;
5. Создание плана оперативных профилактических мероприятий.



RIA
ASSESSMENT



Общие данные исследования

Где проводились исследования / охват сотрудников



г. Адыгея (гипермаркет)	/ 600
г. Москва (Авиапарк гипермаркет)	/ 500
г. Екатеринбург (формат Сити)	/ 250
г. Москва (Капитолий формат Сити)	/ 250
г. Красногорск (супермаркет)	/ 30

= 1630 чел.

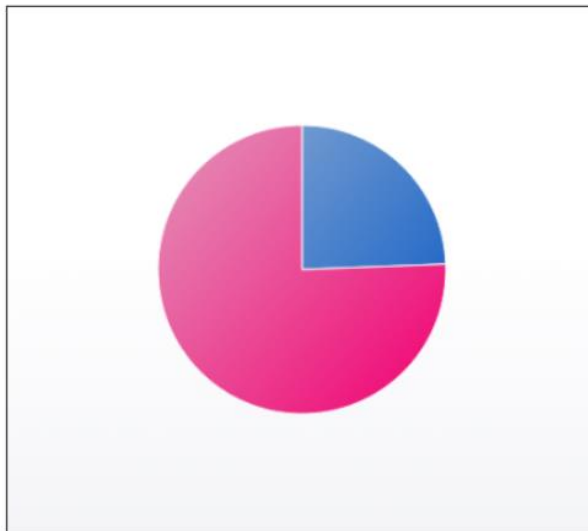


RIA assessment – статистика

Репрезентативная выборка по всем локациям - 693 человека

ПОЛ

24% - мужчины
76% - женщины

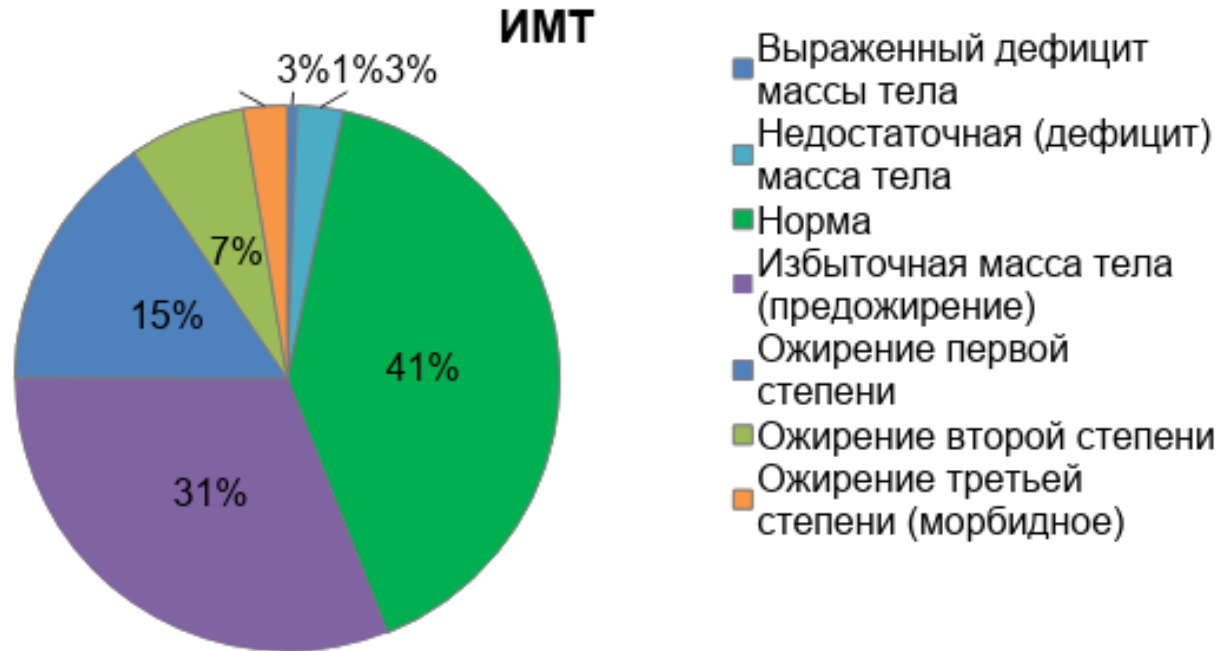


ПОЛ	КОЛИЧЕСТВО ЧЕЛ.
Мужской	170
Женский	527



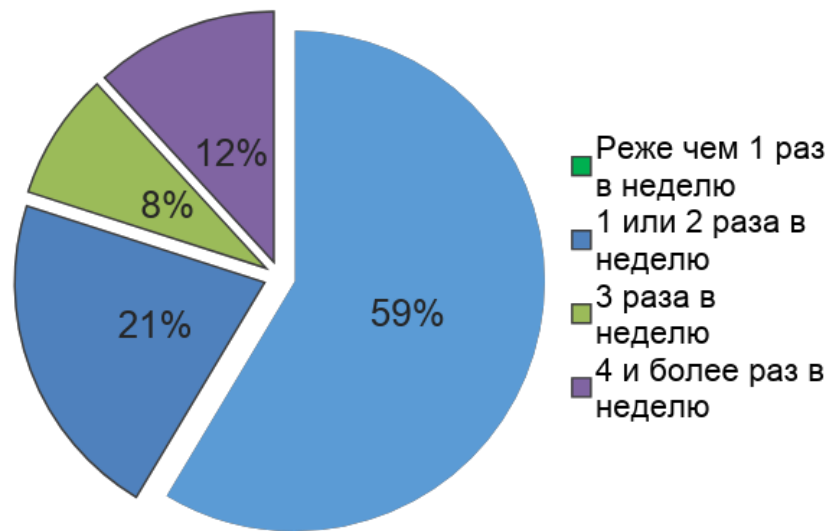
RIA assessment

Индекс массы тела - величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.



Физическая активность

У 80% опрошенных
недостаточный уровень
физической активности



RIA assessment - сведения о наличии хронических заболеваний по данным опроса

Название заболевания	Количество респондентов
Боль в спине	232
Гастрит, заболевания кишечника, желудка	138
Аллергия	120
Гипертония (высокое давление)	92
Остеопороз	74
Заболевания щитовидной железы	44
Артрит	40
Сердечно-сосудистые заболевания	30
Депрессия	30
Хронический бронхит/эмфизема	28
Нет заболеваний	25
Астма	19
Головные боли	16
Диабет (высокий уровень глюкозы капиллярной крови)	13
Рак	3



RIA assessment

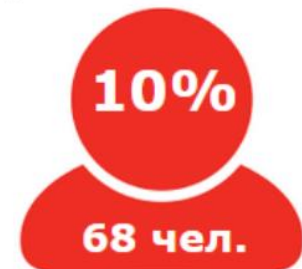
Основные группы рисков, выявленные во время исследования:

84%	Сердечно-сосудистые заболевания в т.ч. инсульт
80,1%	Низкая физическая активность
80%	Диабет
33%	Психическое здоровье
22%	Онкология

1 группе соответствует 0 или 1 выраженный риск.

2 группе соответствует наличие 2-3 выраженных рисков.

3 группе соответствует наличие более 4 выраженных рисков.



Программа с шагомерами

80.1%
558 чел.

Низкая
физическая
активность

Результаты:

74% сотрудников всех структурных подразделений компании не выполняют необходимые нормы фоновой физической активности. Норма 10 000 шагов.

95% участников программы с шагомерами отметили, что ношение шагомеров стимулирует проходить большее расстояние.



Курение

33 %

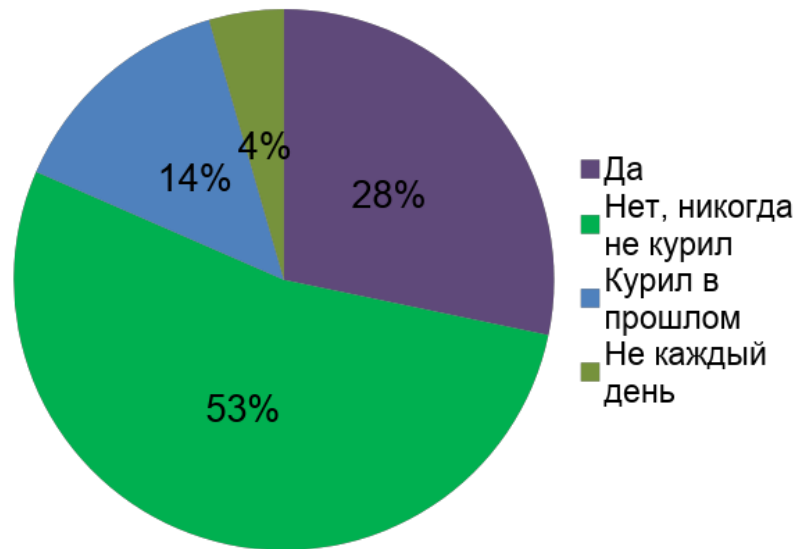
сотрудников курят

37 мин.

в день курильщик
отсутствует на
рабочем месте

03:15

среднее время
нахождения в курилке
за один поход



Мотивация к изменению поведения

30 %

Респондентов намерены активно включиться в работу в течение ближайших 3-6 месяцев в направлении нормализации питания и физической активности.

65 %

Респондентов желают принять участие в решении проблем со здоровьем.

Стадия готовности/Элемент образа жизни	Курение	Употребление алкоголя	Недостаточная физическая активность	Неправильное питание	Стресс/Депрессия	Лишний вес	Профилактика хронических заболеваний
Не готов к изменениям	541 чел. 77.6 %	614 чел. 88.1 %	221 чел. 31.7 %	245 чел. 35.2 %	464 чел. 66.6 %	331 чел. 47.5 %	370 чел. 53.1 %
Планирует в течение 6 месяцев	38 чел. 5.5 %	15 чел. 2.2 %	119 чел. 17.1 %	101 чел. 14.5 %	44 чел. 6.3 %	91 чел. 13.1 %	76 чел. 10.9 %
Планирует в течение 3 месяцев	32 чел. 4.6 %	13 чел. 1.9 %	87 чел. 12.5 %	107 чел. 15.4 %	47 чел. 6.7 %	79 чел. 11.3 %	76 чел. 10.9 %
В течение 1 месяца предпринимал шаги	40 чел. 5.7 %	16 чел. 2.3 %	122 чел. 17.5 %	121 чел. 17.4 %	64 чел. 9.2 %	97 чел. 13.9 %	66 чел. 9.5 %
6 месяцев поддерживает выбранное поведение	46 чел. 6.6 %	39 чел. 5.6 %	148 чел. 21.2 %	123 чел. 17.6 %	78 чел. 11.2 %	99 чел. 14.2 %	109 чел. 15.6 %



ЗАКОНЫ ПИТАНИЯ

Принципы оптимального питания



1 закон



Сколько съел – столько потратил!

Необходимо соблюдать баланс между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком.

2 закон



Пища должна быть разнообразной и соответствовать вашим потребностям!

Химический состав рациона питания должен соответствовать вашим физиологическим потребностям в белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах.

Физиологические потребности человека зависят от возраста, пола и трудовой деятельности.

Существуют тысячи продуктов, их сочетание в различных комбинациях позволяет создать оптимальный рацион.

3 закон



Соблюдайте режим питания!

Питайтесь регулярно, не менее 4х раз в день.

Распределение энергетической ценности по приемам пищи: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%.



Не забывайте про физическую активность и полноценный сон.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- Умеренность
- Разнообразие
- Соответствие питания физиологическим потребностям человека
- Сбалансированность
- Индивидуальный подход
- Постепенность изменений
- Качество употребляемых продуктов
- Наличие знаний и умение делать правильный выбор

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



Рекомендуется употреблять растительные масла до 1-2 ст. ложек в день (подсолнечное, оливковое, соевое, кукурузное, рапсовое и другие)

Чем ближе к основанию пирамиды расположен продукт, тем чаще его можно употреблять.



Продукты из красной зоны необходимо максимально ограничить

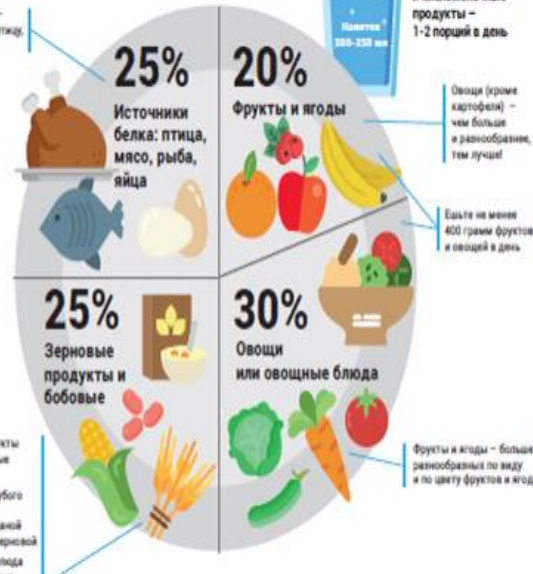
Продукты из зелёной зоны полезны и должны составлять основу любого рациона питания

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Диаметр тарелки – 20-24 см.

Размер порции зависит от возраста и уровня физической активности

Источники белка – выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи



- Зерновые продукты и бобовые (сложные углеводы)
- Хлеб из муки грубого помола (бобовой пшеничной или ржаной муки) или цельнозерновой
- Каши и другие блюда из неочищенных круп (пшеница, рис, овес, кукуруза, тефарионовый рис, просо, гречка и др.)
- Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, цельнозерновые
- Овощные, мясные, рыбные хлопья
- Блюда из бобовых (горох, фасоль, чечевица)



Используйте растительные масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое, соевое, кукурузное и другие) для приготовления пищи и салатов

Ограничьте потребление поваренной соли

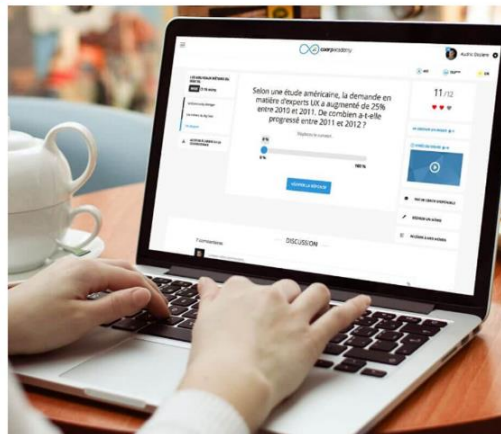


13 июля 2017 года



Для сотрудников АШАН Ритейл Россия:

1. Старт проекта ЖИВИ ЛЕГКО!
2. Презентация новой обучающей платформы QUIZZ (Квиз)



Запуск проекта в магазинах и службах



Нижний Новгород



Владимир



Адыгея



Рязань



Рязань



Зеленоград



Екатеринбург

Обучающая платформа КВИЗ - Викторина



КУРС

Предисловие к проекту «ЖИВИ ЛЕГКО!»

Auchan Retail International



КУРС

ВОДА

Auchan Retail International



КУРС

Физическая активность

Auchan Retail International



КУРС

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Auchan Retail International



КУРС

РАЦИОН ПИТАНИЯ

Auchan Retail International




КУРС

ПИТАНИЕ

Auchan Retail International

Обучающая платформа КВИЗ - Викторина




Поиск курса


✕


Главная



Битвы ⁵

Ещё ▾

 48

 11047

 Награды

 ⁵ 

«ЖИВИ ЛІЕ КО!»
Auchan Retail International

Auchan Retail International

Auchan Retail International


Auchan Retail International

ALL TIME

DATE RANGE


СОЗДАТЬ
НОВУЮ
БИТВУ

UNIQUE CONNECTED USERS

5 485  out of registered users

+ 32 first connections April 2018

Самые последние




NEW

КУРС

Физическая активность


Auchan Retail International



КУРС

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ


Auchan Retail International



КУРС

ПИТАНИЕ

Auchan Retail International



КУРС

ВОДА

Auchan Retail International

Сообщество «ЖИВИ ЛЕГКО»

ЖИВИ ЛЕГКО!



694 участника - Видно всем в домене
auchan.ru

"ЖИВИ ЛЕГКО!" Россия

УЧАСТНИК

Поиск в сообществе

Фильтр



ANASTASIYA BOGOYAVLENSKAYA

8 ч.

События. Фотоотчеты

Сегодня 5 апреля в АШАН Дыбенко день посвященный пользе молочных продуктов :) Ряженка, кефир, мягкий творог, то что нужно для здорового начала дня и перекуса в перерыв!



Добавьте комментарий...

+1

6



LILIYA MASALIMOVA

3 ч.

События. Фотоотчеты

В завершении Недели Здоровья в Ашан Сити Аркада 721 прошла дегустация молочной продукции, а также продуктов, содержащих Омега 3. Челлендж ПРОЙДЕН!!!



06.04.2018

5 фото - Открыть альбом



Добавьте комментарий...

+1

3



Мы хотим быть
союзником в желании
наших клиентов жить
лучше каждый день.



АШАН ЗАБОТИТСЯ О ВАС!

Все мы хотим заботиться о себе, своей семье, своих близких.

Мы много знаем о здоровом образе жизни: как правильно питаться, как важно заниматься спортом. Но делаем это нерегулярно. Пусть забота о себе станет вашей привычкой.



ЖИВИ
ЛЕГКО!

Ашан

Рекомендации и советы по потреблению



яйца.tif



творог_молоко.tif



сыр.tif



спорт.tif



рыба.tif



овощи2.tif



овощи1.tif



обувь.tif



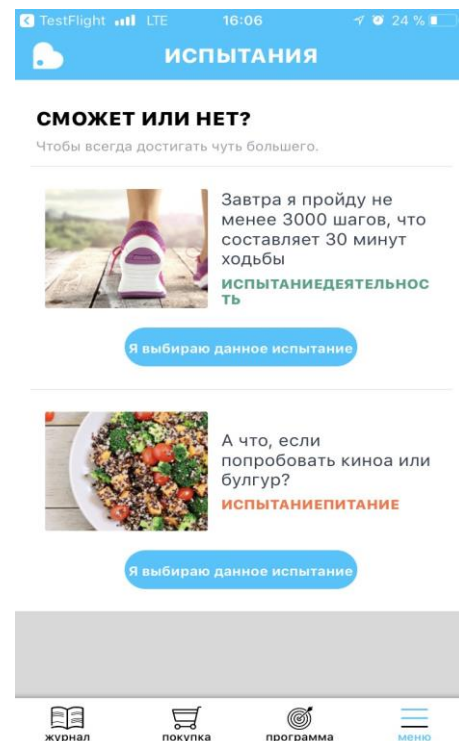
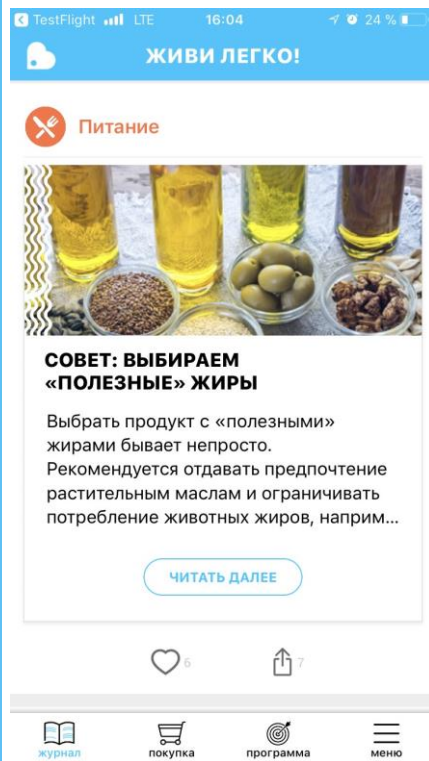
Мобильное приложение «Здоровье»



Мобильное приложение «Здоровье»



Мобильное приложение «Здоровье»



Отбор лучших товаров – голубые фишки

**ЖИВИ ЛЕГКО! –
ЭТО ТАКЖЕ...**

Отбор лучших продуктов.

АШАН обозначает символом **Живи легко!** товары, обладающие наиболее полезным и простым составом и сбалансированной пищевой ценностью.*

Отобранные товары легко найти на полках благодаря голубым ценникам.

* Лучшие продукты отобраны согласно критериям, утвержденным группой экспертов. Подробнее о критериях отбора можно будет узнать на сайте www.auchan.ru после запуска проекта.



Как осуществляется оценка и отбор продуктов?



- Исключаются продукты, в составе которых содержатся:
 - пальмовое и частично гидрогенизированное масло, некоторые усилители вкуса и красители



- Учитываются:
 - пищевая ценность, состав и энергетическая ценность



- Дополнительное преимущество у продуктов:
 - – с наименьшим содержанием добавок, консервантов и аллергенов
 - – с дополнительной информацией на этикетке о пользе продукта

АШАН Испания



Научный независимый комитет



АКАДЕМИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
ИНДУСТРИИ ЗДОРОВЬЯ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ





И ЖИЗНЬ МЕНЯЕТСЯ

