



Dolgoživost je strateška odločitev managerja

V prvi slovenski kliniki za dolgoživost Epik managerjem ponujamo preglede, ki presegajo klasične managerske obravnave. Naš cilj ni le preveriti, če ste danes zdravi, temveč prepoznati tveganja, še preden se pokažejo simptomi, ter pomagati utrditi navade, ki podaljšujejo obdobje zdravja in zmogljivosti, da boste v igri ostali čim dlje in na najvišji ravni.

Ko telo začne pošiljati drobne signale

Vodenje ekip, oddelkov ali podjetja je tek na dolge proge. Kljub temu pa je vsakdan mnogih managerjev videti kot serija kratkih sprintov: pozni e-maili, preskakovanje obrokov, stres, ki ga zadržujemo v telesu, premalo spanca. Za skrb za zdravje pa pogosto zmanjka časa. A sčasoma se pojavijo drobni signali, ki jih je sprva najlažje prezreti. Zjutraj je potrebna druga skodelica kave, da se zberete. Koncentracija ni več takšna, kot je bila. Utrujenost, ki ne mine. Raztresenost brez razloga. To niso bolezn. To so opozorila.

Večina se zaveda, da tak življenjski slog dolgoročno ni zdrav. A ker tudi managerski pregled pogosto ne pokaže nič 'posebnega', se zdi, da sprememba še ni potrebna.

Več kot le pregled

Klasičen managerski pregled odgovarja na vprašanje: sem zdrav danes? V Epiku pa gledamo dlje. Namesto enkratnega vpogleda v trenutno zdravstveno stanje Epik ponuja dolgoročno spremljanje zdravja. Zdravniki specialisti in strokovnjaki z različnih področij medicine spremljajo vaše ključne biološke kazalnike, upoštevajo genetsko nagnjenost, meritve iz nosljive tehnologije in življenjski slog.

Poleg standardnih preiskav vključujemo oceno biološke starosti, hormonskega ravnovesja, telesne sestave in zmogljivi-



vosti, hkrati pa ponujamo napredne diagnostične metode, ki omogočajo odkrivanje zdravstvenih tveganj, še preden se pojavijo simptomi.

Rezultate pregleda interpretiramo na vam razumljiv način in na njihovi osnovi oblikujemo individualni načrt ukrepov, s katerim vas vodimo in redno spremljamo, po potrebi pa načrt tudi prilagajamo.

Kaj pravzaprav pomeni dolgoživost?

Dolgoživost ne pomeni zgolj dodajanja let življenju, temveč predvsem dodajanje zdravih let življenju. Gre za področje medicine, ki se ne ukvarja le z zdravljenjem bolezni, ampak z njihovim preprečevanjem in prestavljanjem daleč v prihodnost.

Zakaj se managerji odločajo za to pot?

Za sodobnega managerja je to investicija v najpomembnejše sredstvo – samega sebe. Tako kot učinkovito vodenje ne temelji na gašenju požarov, tudi skrb za zdravje ne bi smela čakati na prve resne težave. Dolgoživost je strateška odločitev: preprečiti, da bi zdravje postalo omejitev, in ga namesto tega spremeniti v svojo največjo konkurenčno prednost.

Mnenja naših strank

Samo Kumar, *generalni direktor Bankart*:

“Preko službe sem vaju raznih managerskih pregledov, ki odkrivajo zdravstvena stanja in potem kurativno ukrepajo. Pristop Epika je ravno obraten, saj na podlagi preteklih in aktualnih podatkov podaja predloge za preventivno ukrepanje.”

Mag. **Ajša Vodnik**, *generalna direktorica AmCham Slovenija*:

“Vrhunska izkušnja, ki vsekakor nadgradi običajen managerski pregled. Zelo jasna navodila, kaj je potrebno spremeniti, če želimo ohranjati ali izboljšati zdravje. Običajne nasvete ‘več spanja, manj stresa in boljša hrana’ dr. Antolič znanstveno, a nevsiljivo podpre in razloži. Sem hvaležna za ‘wake-up call’ in priporočam.”