

נחת ספא אקספרס

הספא של העיר המהיר



Medics Care
Healthy Life. Happy Life!

AquaTM
MINERAL
From The Dead Sea



www.nahat-spa-express.com



נחת מה זה ?

בנחת מבינים שיש לכל אחד צורך בלרפאות הגוף והנפש, אחד כואב לו השרירים של הרגליים והגב, השני יש פו פצעיים וסלקות על הפנים וכל אחד צריך טיפול המיוחד עבורו, כי כל אחד יש בעיה איחודית השייכת אליו ולאותו התקופה.

נחת ספא אקספרס הוא הרבה מעבר לספא של העיר המהיר, הוא גם דרך חיים לפי הבנה הפשוטה של צרכים האכי בסיסים מכל אדם נורמלי שרוצה לשמור על עצמו מלחצים מיותרים המזיקים הרבה לבריאות בדרכים שונות ויכולים למנע מצדדים קלים ופשוטים אבל אפקטיבים כדי למקסם היכולת של האדם כל יום ב100% מיכולתו.

02

ביצועים

הגברת פרודוקטיביות, יצירתיות ושביעות רצון בעבודה.

03

יצירתיות

יצירתיות חיונית להצלחת כל עסק. ליצירתיות יש סיכוי גבוה פי 1.5 להיות מדורגת ברבעון העליון של חברות בשל הביצועים הפיננסיים שלהן. סביר להניח שעסקים שמשקיעים ביצירתיות יצמחו מהר יותר ויניבו רווחים גבוהים יותר.

01

בריאות

בריאות כדי לתמוך בבריאות הנפשית והפיזית של עובדיהם. פרקטיקות אלו מאפשרות לעובדים להרגיש מוטיבציה, מעורבות וסיפוק יותר מעבודתם.

04

קיימות ואיכות הסביבה

חללי עבודה נוחים וארגונומיים, תוכניות בריאות ואיכות חיים ואפשרויות עבודה גמישות.

צמחים טבעיים מרפאים



הטבע הוא השילוב המושלם

צמחים טבעיים בשביל העור והנפש, באיכות אכי גבוה ומחיר אכי משתלם, על ידי הרכבה מוכנה על ידי אנשי מקצוע לשימוש וטיפול מיידי בבעיות רבות.

בעולם לא בטוח, אנחנו צריכים לפעמים להיות יצירתיים ואחראים, כי לחיים שלנו ולבריאות שלנו יש מחיר. אמנם מקובל ללכת לרופא ולקחת תרופות כדי להקל על הכאב, אבל אני באמת חושב שאפשר לרפא הרבה דברים ומחלות עוד לפני שהם קיימים. מחלות או בעיות רבות יכולות לנבוע במידה רבה ממתח או תזונה לקויה, וזו הסיבה שכדי להתקדם ולהגיע להישגים טובים יותר, עליך לנהל אורח חיים בריא.

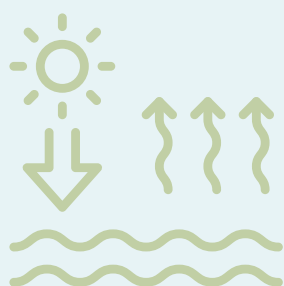
01 עשיר בחומרי הזנה

02 נוגדי חמצון ואנטי דלקתיים

03 מונע מחלות כרוניות וחיזוק מערכת החיסון

04 ללא תופעות לוואי

05 לקיחה בתדירות נמוכה ולא קבוע



הדיוק של הטכנולוגיה בשביל לשדרג את האדם

השיטה שמתאימה לכל אחד



בנחת אנחנו מאמינים שבעבר הדורות גילו כל הידע הנצרך לאנושות עד עכשיו וכל מה שצריך לנו. שיטות טיפול קיימים רק לא מתוזמנים בצורה מספיק טובה ויעילה לפי הצורך הפרטי של כל אדם, יעילות צורך והשפעה לאורך הזמן עד ידי טיפול חדשנית וקבועים ועד ידי כלים רבים לשימוש יומי להגברה תוצאות במהירות.

מדיטציה בזמן עיסוי
על ידי שיטת
משקפיים VR -
מציאות מדומה.

לגוף וגם לנפש



יצירתיות טובה לעובדים. חברות המעודדות יצירתיות מספקות סביבות עבודה מעוררות ומניעות יותר. לעובדים שמרגישים מעודדים להיות יצירתיים יש יותר חופש לחקור רעיונות חדשים ולפתור בעיות בדרכים חדשניות. זה יכול להוביל לשביעות רצון גדולה יותר בעבודה, להפחתת מתח, ולהגברת המוטיבציה והפרודוקטיביות.





Medics Care
Healthy Life. Happy Life!



RELAX
MAX



למה צריך נחת בעבודה ?

1

פרודוקטיביות מוגברת: מחקרים הראו כי הפסקה קצרות במהלך יום העבודה יכולות להגביר את היעילות ולהפחית את מספר הטעויות שנעשות בזמן בעבודה.

2

שיפור בבריאות וברוחה: חוסר שינה עלול להוביל למגוון של בעיות בריאותיות, כולל עייפות, כאבי ראש וסיכון מוגבר למחלות כרוניות.

3

הפחתת היעדרות: עייפות וחוסר שינה הן סיבות נפוצות להיעדרות עובדים.

4

שביעות רצון מוגברת בעבודה: הגברת שביעות הרצון של העובדים בעבודה והגברת גבוהות יותר של מעורבות ושימור העובדים.

5

בטיחות משופרת: חוסר שינה עלול לפגוע בתפקוד הקוגניטיבי ולהגביר את הסיכון לתאונות ופציעות במקום העבודה.

6

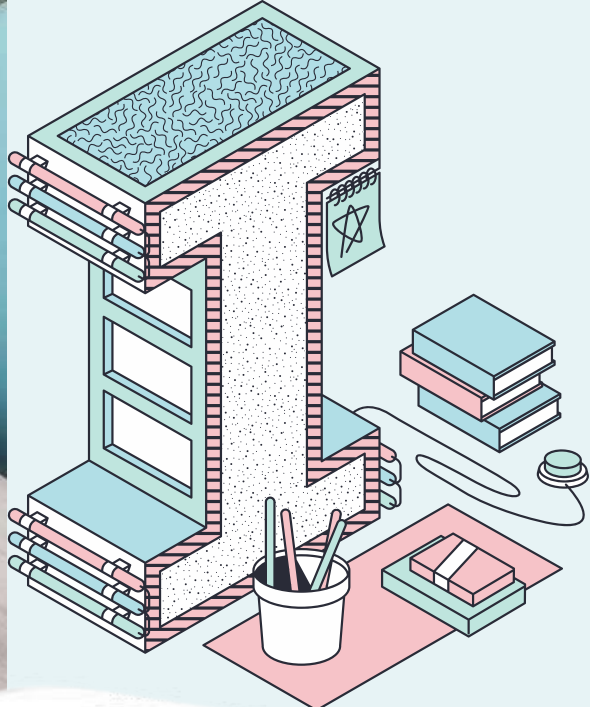
תרושת שייכות לקבוצה: נאמנות חשובה וכדאית במקום לגייס עובדים חדשים עבור סכומים יקרים בגייסות עובדים חדשים.

Pumping Hand Care Massager

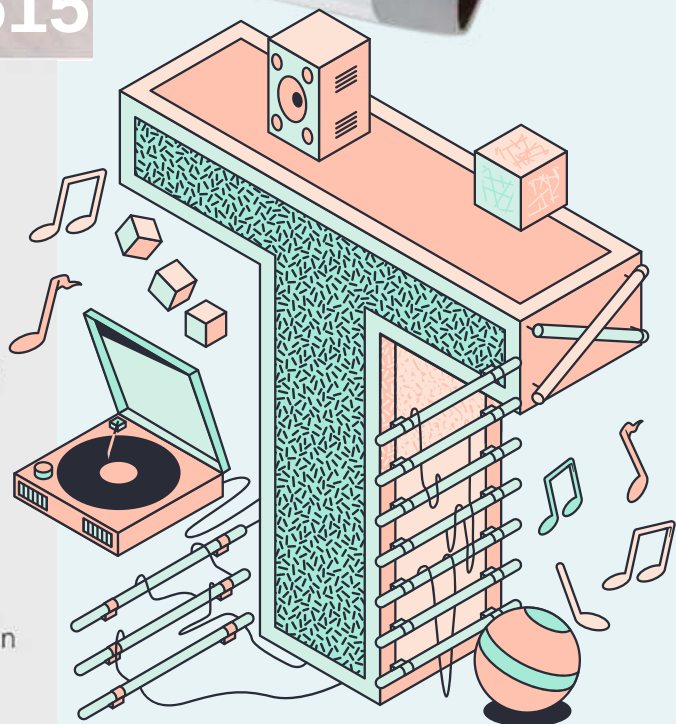
Relieve Hand Fatigue And
Say Goodbye To Long Body Fatigue



Mc-1340 / 5515



Benefits of massaging your hands



גישה מחושבת מחדש :

שביעות רצון ופרודוקטיביות מהעבודה חשובים מכיוון שעובדים בריאים נוטים יותר להיות בעלי מוטיבציה וממוקדים בעבודה שלהם. בנוסף, מתן הפסקות קבועות וחופשים בתשלום יכולים לעזור לחברות למשוך ולשמר עובדים איכותיים על ידי מתן סביבת עבודה מאוזנת התומכת ברווחתם.

אין תדירות מומלצת וזמן ממוצע להפסקות לעובדי המשרד, על סמך סטטיסטיקה מדויקת. ההמלצות עשויות להשתנות בהתאם למספר גורמים, כגון אופי התפקיד, מדיניות החברה, העדפותיו האישיות של העובד וכו'.

עם זאת, ישנם מחקרים המצביעים על הפסקות קבועות לאורך היום יכולות לעזור לשפר את המיקוד והפרודוקטיביות. מחקר משנת 2014 שפורסם בכתב העת *Journal of Applied Psychology* מצא שעובדי משרד שלקחו הפסקות קצרות כל 90 דקות דיווחו על רמות גבוהות יותר של מיקוד ופרודוקטיביות לאורך היום.

מחקר נוסף שפורסם ב-2016 בכתב העת *Frontiers in Psychology* הציע שלקיחת הפסקה כל שעה יכולה לסייע בהפחתת עייפות נפשית ולשיפור ביצועי העבודה.

כדי למנוע זאת ולשמור על סביבת עבודה בריאה ופרודוקטיבית, לחברות רבות יש מדיניות המעודדת הפסקות קבועות וחופשה בתשלום. הפסקות מאפשרות לעובדים לנוח ולהיטען מחדש, לשמור על בריאות נפשית ופיזית ולמנוע עודף עבודה ושחיקה.



VITALITY MODE

AUTOMATIC MODE

SLEEP MODE

Medics Care®
Healthy Life. Happy Life!

Medics Care®
Healthy Life. Happy Life!

Medics Care®
Healthy Life. Happy Life!

Mc-300



45 דקות זמן הפסקה

אוטונומיה היא גם מרכיב מרכזי בניצול יעיל של זמן העבודה. לעובדים צריך להיות החופש להחליט כיצד הם מנצלים את זמנם, בהתבסס על המטרות שקבע המעסיק שלהם. זה יכול לאפשר לעובדים לעבוד בצורה יעילה יותר בהתאם לסגנון העבודה האישי שלהם.



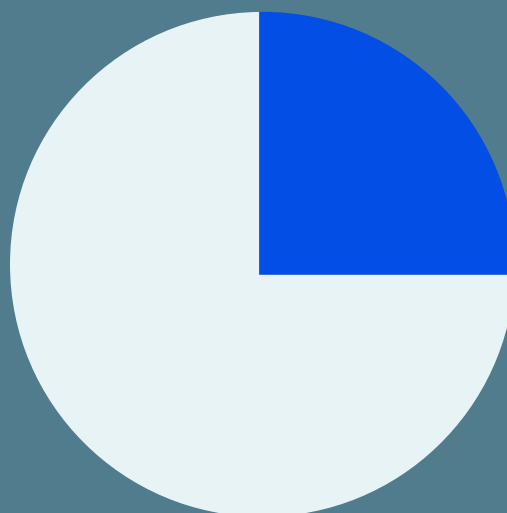
שעה וחצי הפסקה בפועל

עם זאת, על המעסיקים להיות מודעים גם לנושאים של עבודה יתר ולחץ הקשורים לניצול לרעה של זמן העבודה. עובדים שמרגישים מוצפים מעומס העבודה שלהם עלולים להיות לחוצים ופחות פרודוקטיביים. לכן על המעסיקים להבטיח שלא יעומס על העובדים ושיש להם מספיק זמן לבצע את משימותיהם ביעילות.

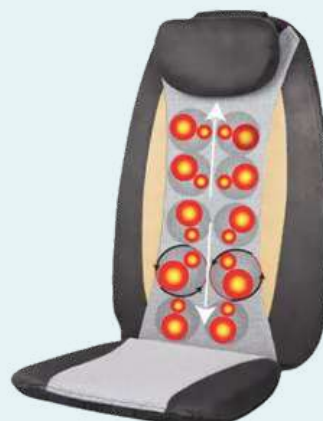


15%

**יותר איכות
ובמות של עבודה**



Medics Care
Healthy Life. Happy Life!

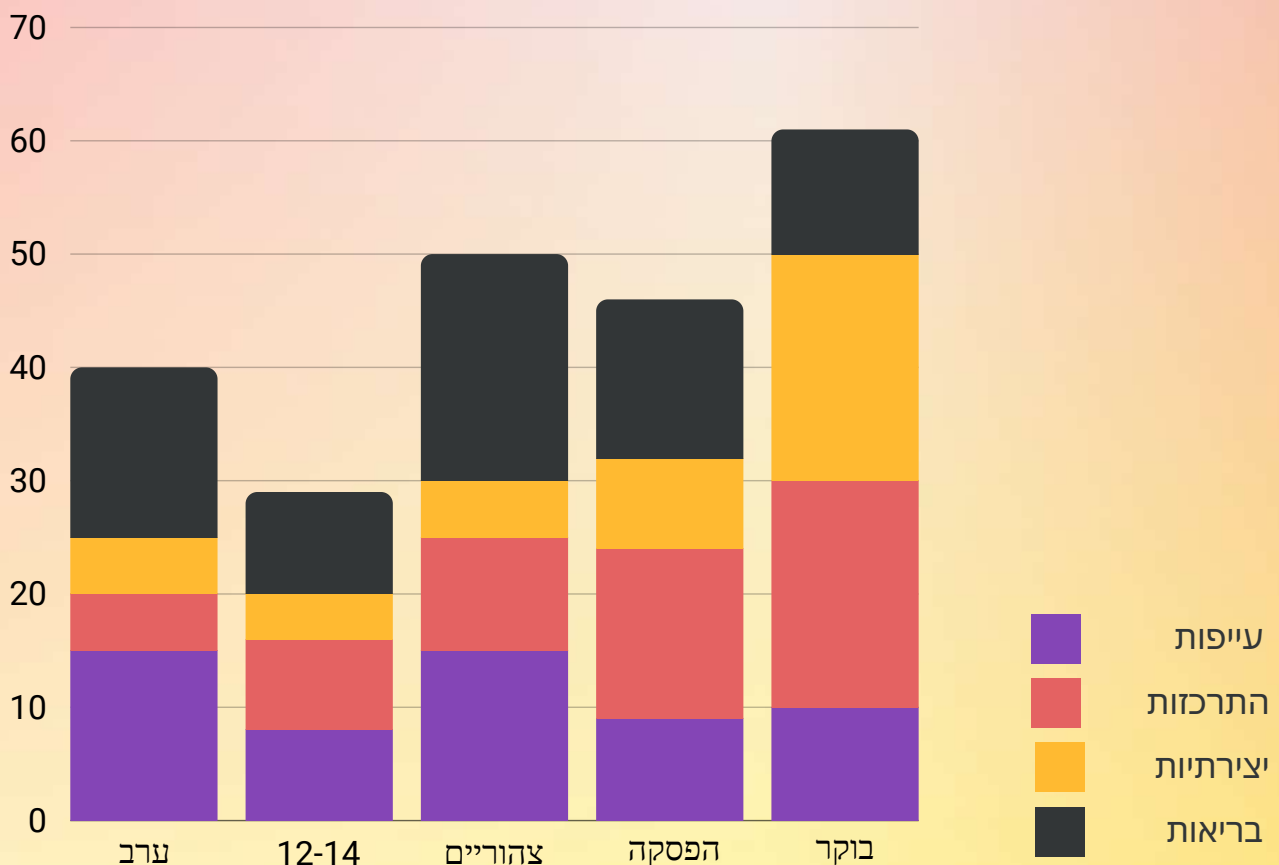


השפעת הפסקת בזמן העבודה

הפסקת צהריים: על עובדי המשרד לקחת הפסקת צהריים של לפחות 30 דקות עד שעה כדי לנוח, להירגע ולהזין את עצמם. חשוב לעזוב את תחנת העבודה ולאכול מהמחשב או הטלפון כדי לאפשר לנפש לנוח.

הפסקה כל שעתיים: מומלץ לעשות הפסקה כל שעתיים כדי לקום, למתוח את הרגליים, לשתות מים או לעשות קצת פעילות כדי להניח את העיניים מהמסך.

הפסקה קצרה: הפסקות קצרות של כ-5-10 דקות יכולות לעזור להפחית מתח, לשפר את המיקוד והפרודוקטיביות. זו יכולה להיות הליכה קצרה, נשימה עמוקה או כל פעילות מרגיעה אחרת.





Medics Care

Healthy Life. Happy Life!



הטבע עם הטכנולוגיה

עם עליית הבינה המלאכותית והרובוטיקה, משימות שחוזרות על עצמן יכולות להיות אוטומטיות, ולאפשר לעובדים להתמקד במשימות יצירתיות ואנליטיות יותר.

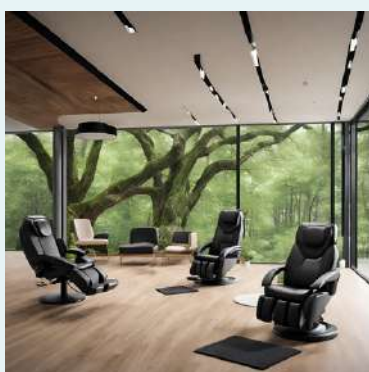
טכנולוגיות אלו יכולות לאפשר לעובדים להטעין מצברים ולשתף פעולה בסביבה טבעית ווירטואלית, ולהציע דרכי עבודה חדשות שניתן להתאים אותן כדי להביא לתוצאות גבוהות מבחינת איכות או כמות העבודה, אך גם שביעות רצון ונאמנות עובדים.





עיצוב אישי

Choose your vibes



www.nahat-spa-express.com





*Aqua*TM
MINERAL
From The Dead Sea



OPTIMA+ COLLECTION

NOW INTRODUCING THE OPTIMA+ COLLECTION
Specially formulated with ResistemTM, a potent cosmetic technology, this four-step treatment gives your skin an instant lift to effectively smooth away wrinkles.

[SHOP NOW](#)



אנחנו אוכלים כי אנחנו רוצים לחיות

ההשפעה על הגוף מיד לאחר הארוחה עשויה להשתנות בהתאם לגורמים שונים כגון כמות וסוג המזון הנאכל, חילוף חומרים אינדיבידואלי (גיל, משקל גוף ובריאות כללית).



- 01** הגוף לוקח כל האנרגיה מהקלוקוז
- 02** כל האנרגיה הלא מבוזבזת נשרה בכיבה
- 03** בין הארוכות הכיבה שורפת הגוסידים ושולח אותם למערכת הדם
- 04** צריכים מנוחה כדי להסוף עוד אנרגיה

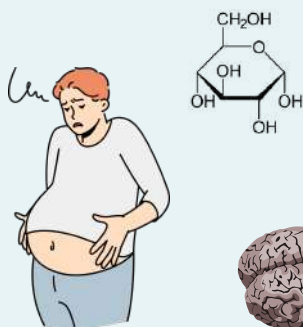
1. מגוון עשיר של אוכל והם זמן עיכול
2. משתנה בהתאם לפיזיונומיה וסוג המזון
3. אבל אוכל כמו בני אדם הם מגוון מגוונים
4. ולא תמיד אנחנו מייצג את הצרכים האמיתיים שלנו
5. לפי חוכמה ולפי גם לרגשות המשתנות שלנו, כי בן אדם זה בן אדם אז אין ברירה תעזרו לנו לעזור לכם!

עם זאת, באופן כללי, לאחר האכילה, הגוף מתחיל לעכל מזון ולחלץ את אבות המזון הדרושים לו כדי לתפקד. גלוקוז הוא אחד ממקורות האנרגיה העיקריים לגוף, ולאחר אכילה רמות הגלוקוז בדם יכולות לעלות בהתאם לכמות הפחמימות הנצרכת. זה מפעיל את שחרור האינסולין, הורמון המאפשר ספיגה של גלוקוז על ידי תאים כדי לשמש כמקור אנרגיה.

בנוסף, לאחר ארוחה, הגוף עשוי לחוות גם עלייה בטמפרטורת הגוף, זרימת דם מוגברת למערכת העיכול כדי לסייע בעיכול, וייצור מוגבר של אנזימי עיכול לפירוק מזון. כמו כן, נהוג לחוות תחושת שובע וירידה בתיאבון לאחר ארוחה.

בזמן שהולכים 3 ארוכות ביום זה מה שקורה לנו בגוף האדם

יש לציין שאם הארוחה עשירה בשומן וקלוריות, יכולות להיות לה השפעות שליליות על הגוף, כמו עלייה ברמות הכולסטרול ועלייה במשקל. לכן, חשוב לשמור על תזונה מאוזנת ובריאה כדי לקדם בריאות טובה לאורך זמן.

- | | |
|---|---|
|  | 01 צמחים המתנה של הטבע |
|  | 02 אוכלים ומתעייפים |
|  | 03 הגוף והמוח מתייעפים |
|  | 04 צריכים מנוחה כדי להסוף עוד אנרגיה |
|  | 05 אז בוא נעזור להם שאקח כמה שפחות זמן באופן אכי טוב שאפשר |



הצום משפיעה על היכולות הנפשית והפיזית כללית של האדם

- | | |
|--|--|
|  | 01 בזמן שצמים יורד רמת הגלוקוז בגוף |
|  | 02 רמה האדרנלין וקורטיזון בגוף עולה |
|  | 03 הם אותם התופעות של אדם עצבני |



Mc-4700



לישון ולנוח לצורך עליה

- רבע שעה שינה יכולות להשפיע הרבה יותר ממה שחושבים כגון לחצים , כאבים , רגישות , לקחת משקל מיותר ואפילו מחלאות לב ותהליכי זיקנות מוקדמת.

- השינה היא תרופאה , אפילו שחושבים שהיא משפיע רק על הריכוז וזריזות היא משפיע על הרבה מעבר כמו היזון תזונתי , מוריד הטוקסינים רבות שיש בגוף , מוריד את הכאבים של הגוף , מחזק את הזיכרון ועוזרת ליצירתיות.



ידוע הדבר שבין השעות 2 עד 4 בצהריים אנחנו אופכים ליהות עד 19% פחות מיכולתנו , במיוחד אחרי האוכל אבל בעיקרון כי זה הזמן שהגוף והמוח דורשים מנוחה אחרי מאמץ רב של שניהם , אז אפשר לחכות שזה יעבור בסבלנות או פשוט ליהות יצירתים כדי להביא פתרונות שיצליחו לשפר את היום של כולם והיכולות הכלליות של עובדי החברה ותוצאות החברה כי זה יהיה 20% מהזמן של אותו היום בשעות חשובות שזה במהלך היום שאנחנו יכלו להתגבר על הלחצים ומאמצים רבים.



מושג מנוחה יפני



ביפן המושג מנוחה בעבודה מכונה "יוטורי" והוא נחשב לחלק מרכזי בתרבות הארגונית. מעודדים מנוחה בעבודה כדי לעזור לעובדים להיטען מחדש, להפחית מתח ולהגדיל את הפרודוקטיביות.

ביפן חברות לרוב מספקות חופש לעובדיהן בשל תרבות העבודה האינטנסיבית ושעות העבודה הארוכות המקובלות במדינה. המונח "קארושי", שפירושו "מוות מעבודת יתר", משמש אף לתיאור מקרים בהם עובדים מתים כתוצאה מעבודת יתר.

חברות יפניות מכירות בכך שהוא יכול לעזור להפחית שחיקה ולשפר את הבריאות הנפשית והפיזית של העובדים.

בתורו, עובדים מאושרים ובריאים יותר נוטים יותר לשמור על מוטיבציה, לעבוד ביעילות רבה יותר ולהיות פרודוקטיביים יותר.



WHY YOU NEED A TISSCARE Foot Massager

- Tense Muscles
- Neuropathy
- Plantar Fasciitis
- Diabetic Symptoms
- Foot Pain
- Heel Spurs



לגדול או להשאר ילד

גילוי מחדש של הילד הפנימי שלנו בבגרותו מציע שפע של יתרונות, כפי שהוכיחו מספר מחקרים בתחומי יצירתיות, התפתחות אישית, חלומות וביטחון.

קודם כל, החיבור לילד הפנימי שלנו מקדם את פיתוח היצירתיות. על ידי הפעלה מחדש של הדמיון הבלתי מוגבל שלנו, אנו נוטים יותר למצוא פתרונות חדשניים לאתגרי חיי היומיום. מחקרים מראים שחשיבה שובבה והיכולת לחשוב מחוץ לקופסאות הן מיומנויות חיוניות שמתגלות כאשר אנו מחבקים את המוח הילדותי שלנו.

יתר על כן, מציאת הילד הפנימי שלנו תורמת באופן משמעותי להתפתחות האישית שלנו. על ידי חיבור מחדש לסקרנות המולדת שלנו, היכולת שלנו להתפעל מהעולם וללמוד כל הזמן מתגברת. זה מעורר תחושה של צמיחה אישית וסיפוק פנימי, מחזק את הרווחה הרגשית שלנו. חלומות, שלעיתים קרובות מונחים בצד בבגרות, מוצאים את מקומם גם כאשר אנו מטפחים את נשמתנו הילדותית. זה מאפשר לנו לשמור על אופק של יעדים שאפתניים ולהגביר את המוטיבציה שלנו לממש את שאיפותינו, תוך יצירת מנוע חזק להתקדמות האישית והמקצועית שלנו.

לבסוף, ההיבט הביטחוני אינו מבוטל. למצוא את הילד הפנימי שלנו אין פירושו נטישת בגרות או אחריות, אלא שילוב של פרספקטיבה שמאזנת זהירות עם תעוזה. רגעי משחק ופליאה יכולים לשמש שסתום שחרור מאתגרי החיים הבוגרים, לחזק את החוסן והיכולת שלנו להתמודד עם מצבי לחץ.

בקיצור, מחקרים בתחומי יצירתיות, הגשמה, חלומות וביטחון מתכנסים לרעיון שגילוי מחדש של הילד הפנימי שלנו מציע סט של יתרונות משמעותיים, מעצבים מבוגרים מאוזנים יותר, יצירתיים, הגשימים ועמידים.





PERFORMANCE, STATISTICS PEOPLE

- 1 כיסאות לקהילה
- 2 אבריזרים לשיפור נוחות
העובדים להגברה הרצון
בעבודה והורדה הלחצים
והעייפות
- 3 מוצרים טבעים לטיפול
בעור לשימור על ניראות
העובדים או בריאותיהם
על ידי שמנים טבעים
- 4 עיסוי מקצועי קבוע
במשרד האישי לתפקידים
בכירים
- 5 אפליקציה ושירות ניקיון
- 6 חידוש הכיסאות אחרי
שנתיים לדגמים החדשים

Medics Care

Healthy Life. Happy Life!



למה צריך יצירתיות בעבודה ?



היצירתיות מאפשרת לחברות להתבלט מהמתחרים. על פי מחקר שנערך על ידי אדובי, לעסקים יצירתיים יש סיכוי גבוה פי שניים לצמוח מהר יותר מהממוצע בתעשייה שלהם. לחברות שמסוגלות להעלות רעיונות חדשניים וליישם אותם במהירות יש יתרון תחרותי ברור.

יתרה מכך, יצירתיות קשורה גם לביצועים פיננסיים טובים יותר. מחקר של McKinsey & Company מצא שלחברות שמפגינות יצירתיות יש סיכוי גבוה פי 1.5 להיות מדורגת ברבעון העליון של חברות לביצועים פיננסיים. סביר להניח שעסקים שמשקיעים ביצירתיות יצמחו מהר יותר ויניבו רווחים גבוהים יותר.



NAHAT SPA EXPRESS

כורסאות עיסוי

Medics Care
Healthy Life. Happy Life!



Z5 Platinum

₪9,990

עיצוב הכורסה מספק למשתמש את התחושה של ריפוי במצב של אפס כבידה, לטיפול מרגיע ומושלם.



Z6 Diamond

₪14,990

דגם היהלום שללנו מאובד במערכת Ai לדיוק מערכות העיסוי ולמידת גוף מתקדמת



Royal Z9

₪24,990

עסוק בחוויה יוקרתית עם עור PU עמיד להידרוליזה וחומר ABS, מה שמבטיח עמידות ויופי מתמשך



NAHAT SPA EXPRESS

נורסאות עיסוי

Medics Care
Healthy Life. Happy Life!



Luxury Hi-Tech ₪14,990

עיסוי רוחב, עומק ואורך + שליטה
מלאה בקצב, במהירות ובעוצמות
בקלות מירבית ע"י גלגל
עוצמה/טאבלט מובנה



MC-79900

₪16,990

מצב מתיחות חדשני - תחושת
חיוניות מידית במספר דק ספורות
בלבד! הכורסה תוכננה ועוצבה
בצורה המדויקת ביותר!



Russo XD5000

₪32,500

הכורסה מעוצבת באופן שחוסך
מקום ומאפשר לכם להינות ממראה
חלק ומבריק שמתאים לכל חלל
בבית, סלון, חדר שינה, חדר
עבודה, וכמובן למשרדים ולחדרי
מנוחה.



NAHAT SPA EXPRESS

כורסאות עיסוי

Medics Care
Healthy Life. Happy Life!



Bianco XD6000

₪35,000

עוצבה כדגל לכורסאות העיסוי ומציעה מכניקת 6 Stroke Deep Roller, המאפשרת עיסוי גוף מדויק ומדויק במיוחד. היא מצוידת בטכנולוגיית Artificial Intelligence ברמת AAA+ לדיוק מימדי העיסוי וחווית עיסוי אולטימטיבית.



AZZURRO XD8000

₪39,900

טיפול ב10 ידיים: ארבע רובוטי עיסוי Multi Sense Ai core XDSC system מעניקה לכם את מכלול הטיפולים המדויקים ביותר עם מתיחת צוואר ובית החזה גב ישבן ומבחר טיפולים ממוקדים



מתכנתים

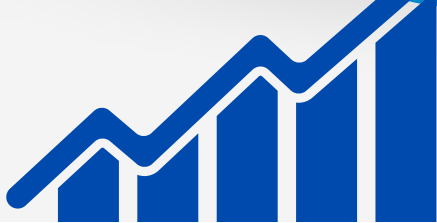
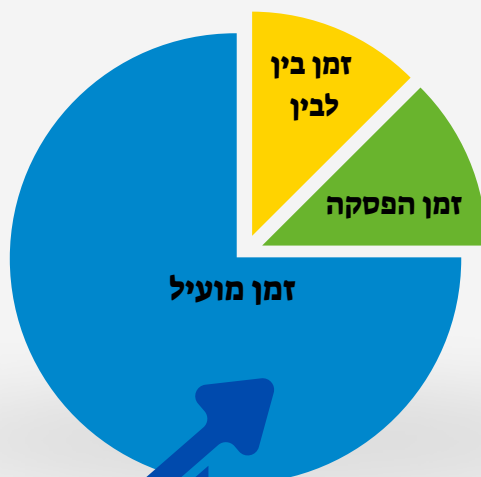
מעצבים

משווקים

מפרסמים

מפתחים

מייצרים



לבסוף, יצירתיות היא טובה לעובדים ולחברה

חברות המעודדות יצירתיות מספקות סביבות עבודה מעוררות ומניעות יותר. לעובדים שמרגישים מעודדים להיות יצירתיים יש יותר חופש לחקור רעיונות חדשים ולפתור בעיות בדרכים חדשניות. זה יכול להוביל לשביעות רצון גדולה יותר בעבודה, להפחתת מתח, ולהגברת המוטיבציה והפרודוקטיביות.

לסיכום, יצירתיות חיונית להצלחת כל עסק. היא מאפשרת להתבלט מול המתחרים, לעורר צמיחה ולשפר את הביצועים הפיננסיים של החברה. בנוסף, יצירתיות מספקת יתרונות ניכרים לעובדים, כמו סביבת עבודה מעוררת ומניעה. לכן חשוב לחברות לטפח יצירתיות ולעודד עובדים להיות יצירתיים כדי להבטיח צמיחה בת קיימא וביצועים מיטביים.

