

Príloha č. 1 Rozpis plnenia

Čl. II. ods. 1 písm. a) zmluvy

Projektu "Cesta ku zdraviu pre celú rodinu":

Videá + články: Ako začať, cesta k zmene

Príprava - videá vychádzajú z metodiky Fáz zmeny a posunu od fázy Preduvažovania, cez fázu Uvažovania/Uvedomenia, k Rozhodnutiu a Plánovaniu, až po Akciu/ Realizáciu

Formát: sociálne siete Facebook a Instagram, internetová stránka VŠZP a poskytovateľa + Youtube

Trvanie: 1 - 2 minúty

4 články a videá x 130,00 €

Čl. II. ods. 1 písm. b) zmluvy

Pokračovanie témy - Celoročný obsah - Edukačné videá + články o zdravom životnom štýle, výžive, pohybe a ich vplyvu na zdravie.

Formát: sociálne siete Facebook a Instagram, internetová stránka VŠZP a poskytovateľa + Youtube

Trvanie: 1 - 2 minúty

Frekvencia: 1 video + článok každé 2 týždne od marca do decembra (fakturácia štvrtročne za dodaný obsah)

22 článkov a videí x 130,00 €

Čl. II. ods. 1 písm. c) zmluvy

Brožúru „Späť do formy po pôrode“ v lehote do 31.1.2023, ktorá bude obsahovať 6 článkov:

1. Správne stravovanie
2. Ideálny jedálniček
3. Stravovanie počas dojčenia
4. Cvičenie a pohyb
5. Ako schudnúť po pôrode
6. 3 denné jedálničky pre inšpiráciu