

Riješite se stresa uz dnevnu dozu magnezija iz Mg Mivle

koje možete primijeniti u **3 najvažnija područja vaše HR politike**: razvoj *leadershipa*, upravljanje talentima i upravljanje učinkom.

Leadership: učinite da razvoj ljudi postane dio opisa posla

Visoko učinkovite kompanije prepoznaju da je *leadership* više nego samo upravljanje biznisom. Radi se o njegovanju, poticanju i pružanju izazova za ljude koji pomažu da vaše poduzeće posluje i koji ga čine kompetitivnim.

Oni imaju model *leadershipa* koji opisuje očekivane doprinose i ponašanje ugrađeno u temeljne vrijednosti poduzeća. Nude djelotvorne smjernice koje dnevno inspiriraju *leadere* i zaposlenike.

Manageri se promoviraju na osnovu vlastitog osobnog učinka, kao i na osnovu razvojnih aktivnosti svojih ljudi, što je oboje vezano uz strategiju, kulturu i ciljeve poduzeća. Planiranje *leadershipa* je integralni dio njihovog planiranja radne snage, dijeljenjem svih položaja na grupe poslova. Oni ne delegiraju u HR! Oni gledaju na svoje lidere kao na programere talenata na prvoj liniji. Svaki linijski manager (*line manager*) je manager ljudskih resursa, a ljudski resursi imaju stratešku i taktičku ulogu u podržavanju HR politike i sustava.

Upravljanje talentima: proaktivna strategija ljudskih resursa sa širokim repertoarom razvoja

Izvršnost u određenom kritičnom području ljudskih resursa neće kompenzirati nedostatak u nekom drugom području. Visoko učinkovite tvrtke to dobro razumiju i razlikuju se po naporima koje ulažu u razvoj talenata. Shvaćaju da je važnost izgradnje za razliku od "kupovanja" talenta u konačnici jeftinija i donosi veći povrat s obzirom na investiciju. Te tvrtke kapitaliziraju široki spektar strategija, metodologija i programa kako bi osigurale talente koje su im potrebni, sada i ubuduće.



Brzina je pojam koji najbolje opisuje današnji poslovni svijet. Od brzine kojom informacije putuju, preko brzine kojom se situacije rješavaju, do načina života kojeg poslovni ljudi žive. Upravo ova posljednja - brzina načina života kojeg žive poslovni ljudi - ne ostavlja dovoljno vremena za pravilnu ishranu i preporuku nutricionista koji upozoravaju kako prehrana treba biti što raznovrsnija, te da obrocima trebaju biti obuhvaćene namirnice koje sadrže ugljikohidrate, bjelancevine, masti, vitamine i minerale.

Menadžerske bolesti, poput nesanicice, glavobolje, nervoze, uznemirenosti, emotivne preosjetljivosti, usporenosti, grčeva i bolova u mišićima, te vrtoglavice samo neki od simptoma koji ukazuju na manjak magnezija u organizmu. Preporučeni dnevni unos magnezija je 375 mg i upravo **Mg Mivela** s 343mg/l magnezija pri-

bližno zadovoljava dnevne potrebe organizma za ovim mineralom. No, kao što smo naveli, svakodnevno kroz prehranu moramo unositi 375 mg magnezija jer se on ne stvara prirodno u tijelu, a u današnjoj prehrani, zbog visokog udjela prerađene i nutritivno siromašne hrane, ne unosimo dovoljnu količinu ovog esencijalnog minerala. Konzumacija alkohola i određenih lijekova (osobito onih koji potiču mokrenje, nekih antibiotika i drugih) dodatno smanjuje status magnezija u organizmu.

Iako postoje brojni dodaci prehrani koji sadrže magnezij, najbolje ga je u tijelo unijeti hranom i vodom – namirnicama koje su prirodno bogate magnezijem. Među prehrambenim namirnicama bogatim magnezijem tu su: zeleno lisnato povrće, mahunarke, sjemenke, orašasti plodovi i integralne žitarice. S druge strane, kada se konzumira magnezij koji

je prirodno sadržan u mineralnoj vodi, on je tijelu na raspolaganju u svom prirodnom mediju.

Magnezij u Mg Miveli

Za razliku od nekih sintetskih dodataka prehrani, koji mogu biti teže iskoristivi ili imati određene popratne učinke, magnezij u **Mg Miveli** dolazi u obliku koji organizam može apsorbirati i iskoristiti za vitalne funkcije. Također, Mg Mivela predstavlja idealno rješenje za preporučenu dnevnu dozu magnezija uz blagotvoran učinak na zdravlje. Naime, za razliku od nekih drugih voda bogatih magnezijem, Mg Mivela ne sadrži veliku količinu sulfata te ne uzrokuje laksativne posljedice na probavu, te se svrstava u kategoriju prirodnih mineralnih voda u čijem osvježavajućem okusu i blagotvornim učincima magnezija mogu uživati svi, bez obzira na dob ili spol. Isprobajte!



UPRAVO SU MINERALI IZNIMNO VAŽNI ZA PRAVILNO FUNKCIONIRANJE ORGANIZMA, A NAJVAŽNIJI MEĐU NJIMA JE MAGNEZIJ, KOJEG TIJELO NE MOŽE SAMO PROIZVESTI, A KOJI SUDJELUJE U VIŠE OD 350 PROCESA U ORGANIZMU.