

# Gesunde Ernährung



## Workshop / Webinar

**Gesunde Ernährung** ist ein entscheidender Faktor für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeitenden. Unsere **Erährungsberatungen in Unternehmen** bieten **wertvolle Einblicke und praktische Tipps**, wie man sich sowohl im beruflichen Alltag als auch privat gesund ernähren kann.

Mit **interaktiven Seminaren und individueller Beratung** unterstützen wir Ihre Belegschaft dabei, ihr Immunsystem zu stärken, Stoffwechselerkrankungen vorzubeugen und gesunde Abnehm-Strategien zu entwickeln. Lassen Sie uns gemeinsam die Ernährung Ihrer Mitarbeitenden verbessern!

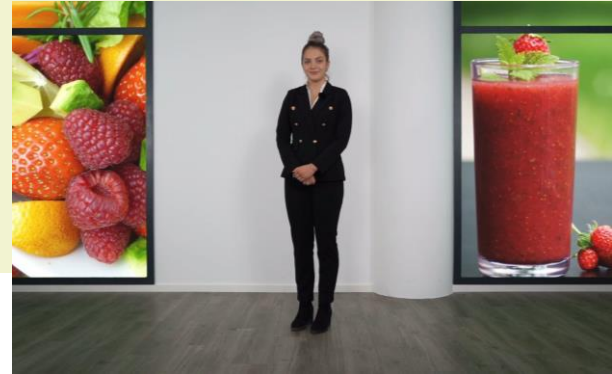
### Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Webinare
- ✓ Präsenz | Digital
- ✓ Schulungen & Weiterbildungen | Bewusste Ernährung

### Beispiel-Inhalte:

- ✓ Leistungsfähig im Berufsalltag | Brain- & Anti-Stress-Food
- ✓ Der Kopf isst mit – Zusammenspiel von Ernährung und Gehirn
- ✓ Vegan essen – klug kombinieren & ergänzen
- ✓ Klimafreundliche & nachhaltige Ernährung
- ✓ Convenience Food und gesundes Essen to go
- ✓ Ernährung für den Darm und Probiotika
- ✓ Ernährungsgrundlagen und –mythen
- ✓ Entzündungshemmende Ernährung
- ✓ Meal Prep – die gesunde Küche
- ✓ Ernährungsbildung in Kitas & Schulen
- ✓ Ernährung im Sport
- ✓ Achtsam Essen
- ✓ Gesunde Ernährung für ein starkes Immunsystem
- ✓ Ernährung im Home-Office | Ernährung in der Schichtarbeit
- ✓ Ernährung im Außendienst

# Gesunde Ernährung



## Ablauf:

### Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um einen Termin für Ihr individuelles Seminar mit unserem Fachpersonal zu vereinbaren. Gemeinsam klären wir, welche Themen für Ihre Zielgruppe am relevantesten sind.
- **Registrierung:** Nach Ihrer Anfrage vereinbaren wir einen passenden Termin für das Seminar. Wir klären ob das Seminar Online als Webinar oder direkt bei Ihnen vor Ort als Präsenzveranstaltung stattfinden soll.

### Organisation und Durchführung

#### Ablauf Online

- **Voraussetzungen:** stabile Internetverbindung
- **Durchführung:** Sie erhalten alle notwendigen Informationen sowie den Link zur Online-Plattform, falls das Webinar online stattfindet. Am Tag des Webinars stellen wir sicher, dass alle technischen Aspekte reibungslos funktionieren. Sie loggen sich einfach über den bereitgestellten Link ein und werden direkt mit unserem Fachpersonal verbunden.

#### Ablauf Präsenz

- **Voraussetzungen:** Wiedergabemedium vor Ort | Stromanschluss | WLAN
- **Durchführung:** Bei Präsenzveranstaltungen kommt unser Fachpersonal direkt zu Ihnen. Während des Seminars haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und aktiv am Austausch teilzunehmen.
- **Unterstützung:** Unser Team steht Ihnen auch nach dem Seminar zur Verfügung. Bei Fragen oder weiteren Anliegen unterstützen wir Sie gerne dabei, die besprochenen Inhalte und Tipps in Ihren Alltag zu integrieren.

### Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach dem Seminar haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie das Seminar bei Ihnen und Ihren Teilnehmenden angekommen ist und welche Aspekte besonders hilfreich oder verbesserungswürdig waren. Ihr Input ist uns wichtig, um unsere Angebote kontinuierlich zu verbessern.