

entspannt und  
gesund am  
Arbeitsplatz



# Unsere Basismodule

## Modul 1

### **Interaktive Vorträge** Dauer: 60-90 min

- Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz / im Büro / bei Schichtarbeit
- Ernährung im Wandel der Zeit – individuelle Stoffwechselltypen
- Hormone und Gewicht

Unsere Vorträge sind praxisorientiert und interaktiv (z.B. Schokolade- und Käseverkostung).  
Inklusivleistung: Handout mit Kerninformationen für Teilnehmer

## Modul 2

### **Aktionstag in Ihrer Firma** Dauer: 1 Tag

- Ernährung und Schichtarbeit
- Leicht und Lecker, 5 am Tag
- Fit in den Frühling / Sommer / Herbst / Winter
- Getränke und Wasserhaushalt

Unsere Aktionstage beinhalten: Bestimmung von Body-Mass-Index, Risikocheck Diabetes, fachkompetente Beratung durch eine Diätassistentin, Informationsmaterial.

## Modul 3

### **Ernährungskurse** Dauer: 8 x 60 min

Organisation und Durchführung von Ernährungskursen (z.B. Abnehmen, Diabetesvorsorge).  
Ort: Betriebseigener Schulungsraum oder Räume der Ernährungsberatung  
Pauschalpreis oder individuelle Verpreisung pro Teilnehmer möglich  
(die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen anteilig übernommen).

## Modul 4

### **Ernährungssprechstunde** Dauer: 45-60min

Beratung im Rahmen einer wöchentlichen/ monatlichen Sprechstunde in Ihrem Unternehmen.  
Alternativ individuelle Einzelberatung Ihrer Teilnehmer in unserer Praxis, á 3-5 Sitzungen.  
Pauschalpreis oder individuelle Verpreisung pro Mitarbeiter möglich  
(Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen anteilig übernommen).

## Modul 5

### **Mitarbeiter - Coaching** Dauer: 60-120min

Gruppencoaching: Kommunikation und Motivation • Teamführung

Einzelcoaching: Erreichung individueller Ziele • Strategien zur Ernährungsoptimierung

Unsere Coachings werden mit der Methode der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) durch einen NLP- Master durchgeführt.

# Unsere Zusatzmodule

## Modul 1

### Probierbuffet

- gesunde Mahlzeiten und Snacks am Arbeitsplatz
- Vorbereitung und Aufbau eines Probierbuffets zur Verkostung gesunder Gerichte und Snacks.
- Die Rezepte werden zur Verfügung gestellt.
- Ihre Mitarbeiter erhalten Einkaufsempfehlungen und Zubereitungstipps.

## Modul 2

### Kochschulung Dauer: 120min

- Praktische Umsetzung von alltagstauglichen Rezepten
- Themenschwerpunkte sind an den Vortrag oder Aktionstag angepasst, z.B. gesunde Ernährung, Ernährung im Büro bzw. am Arbeitsplatz

Ort: betriebseigene Küche oder Küche am Seminar- Schulungsort (z.B. Hotel)

## Modul 3

### Lebensmittelverträglichkeit Dauer: 5 min pro Teilnehmer

- Bestimmung der individuellen Verträglichkeit von beliebigen Lebensmitteln,
- Nahrungsergänzungen oder Medikamenten mit Hilfe kinesiologicalischer Tests

## Modul 4

### Stoffwechselformung Dauer: 30min pro Teilnehmer

- Individuelle Stoffwechselformung
- Bestimmung des Ernährungstyps und des Drüsentyps zur Gewichtsreduktion
- Bestimmung des Aktivstatus
- Individuelle Nährwertanalyse

Optimierung der Ernährung abgestimmt auf den individuellen Bedarf des Körpers.  
Eine zusätzliche Beratung zur Umsetzung findet in der Ernährungspraxis statt.

## Modul 5

### Gesundheitscheck Dauer: 30 min pro Teilnehmer

- Bestimmung des Body-Maß-Index
- Ermittlung des Diabetesrisikos mittels Risikofragebogens
- Körperzusammensetzung (Fettmasse, Muskelmasse, Wasser) mittels Bio-Impedanz-Analyse

Ort: ruhiger Raum in Ihrem Unternehmen oder Räume der Ernährungsberatung24

## ERNÄHRUNGSBERATUNG24

Marienstraße 20 | 01067 Dresden

Telefon [0351] 810 45 56

Telefax [0351] 426 48 53

Mobil [0173] 962 40 11

info@ernaehrungsberatung24.de

www.ernaehrungsberatung24.de

design by kubalino



In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben, in der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen. Und während dieser Zeit gehen Gesundheit und Leben von dannen. (Voltaire)



**Mandy Lehmann** - Ihre Ansprechpartnerin für Ernährung und Prävention