

foto: Linda Röck

Mandy Lehmann



# Genuss und Erfolg

Mandy Lehmann  
Ernährungsberatung 24  
Louisenstraße 31, 01099 Dresden

Telefon 0351 - 810 45 56  
Mobil 0173 - 962 40 11

info@ernaehrungsberatung24.de  
www.ernaehrungsberatung24.de

# Erfolgreiche Unternehmen haben gesunde Mitarbeiter

**Interaktive Vorträge** · Dauer ca. 60-90 min

**Modul 1**

Themen nach individueller Absprache, z.B.:

- Stresskompetenz mit Achtsamkeit
- Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz / im Büro / bei Schichtarbeit
- „Das Skelett“ isst mit oder wie sich eine gesunde Ernährung positiv auf meinen Rücken auswirkt.
- „Brainfood“ – Welches Essen lässt uns besser denken und macht uns gesund und glücklich?

**Workshops** · Dauer ca. 45-60min

**Modul 2**

Themen nach individueller Absprache, z.B.:

- „Stresskompetenz und Achtsamkeitstraining“ (Entspannungs- und Mindsetübungen)
- „Genusstaining-Schokolade“ (Genießen können tut Körper und Seele gut)
- „Leichte Snacks“ (Praktische Umsetzung von alltagstauglichen Rezepten)
- „Versteckter Zucker“ (Nährstoffanalyse und Zutatenliste beim Einkauf)

**Individuelle Messungen** · Dauer ca. 10-15 min. pro Mitarbeiter

**Modul 3**

Persönlichen Status sichtbar machen, z.B.

- Energiestatus
- Muskel-Fett-Analyse (BIA)
- Lebensmittelverträglichkeit (3 Lebensmittel nach Wahl des Mitarbeiters)
- Kurze Auswertung

**Gesundheitstag im Unternehmen** · Dauer: 1 Tag

**Modul 4**

Individuelle Gestaltung eines Gesundheitstages im Unternehmen nach Absprache.  
Flexible Kombination aus Modulen 1 bis 3 möglich.

