

Betriebliche Gesundheitsförderung



Vorträge & Workshops

Im Rahmen von Vorträgen und Workshops kann auf unterschiedliche Ernährungsthemen eingegangen werden, angepasst an die Interessen der Mitarbeiter:innen und des Unternehmens. Mit spannenden Informationen, praxisnahen Empfehlungen und einfachen Tipps und Tricks für die eigene Ernährungsoptimierung bleibt das jeweilige Thema in Erinnerung und sorgt für mehr Gesundheit im Alltag.



Körperanalyse

Mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse (kurz Bia-Messung) wird eine Körperanalyse durchgeführt, die Kenntnisse über die Muskelmasse, Fettmasse, den Kalorienbedarf und Wasserhaushalt liefert. Die Ergebnisse erlauben einen Rückschluss auf die Auswirkungen des individuellen Lebensstils auf die Körperzusammensetzung und können motivieren, das Bewegungs- und Ernährungsverhalten der Mitarbeiter:innen zu optimieren.



Koch-Workshops

In einem Koch-Workshop kann das theoretische Wissen rund um eine gesunde Ernährung in die Praxis umgesetzt werden. So erlernen die Teilnehmer:innen, wie sie schnell und ohne großen Aufwand köstliche, gesunde Snacks fürs Jausensackerl zaubern – mit heimischen, saisonalen Zutaten. In kleinen Teams aufgeteilt bereiten die Teilnehmer:innen einfache Gerichte zu, die im Anschluss gemeinsam verkostet werden.

Betriebliche Gesundheitsförderung



Vorträge

Themenbeispiele:

- Ernährungshürden im Alltag von Berufstätigen
- Raus aus der Zuckerfalle
- Baukasten-Prinzip für eine gesunde, leckere Jause
- Tellermodell: Ausgewogene Mahlzeiten sind so einfach!
- "Zukunftsfitte" Ernährung
- Mehr Lebensqualität durch ausgewogene Ernährung - ohne Diät!



Körperanalyse

Dauer einer Messung: 20 Minuten inkl. Interpretation und Erklärung der Ergebnisse

Messbedingungen: 3 Stunden davor nichts essen, 30 Minuten davor nichts trinken, 24 Stunden davor keinen Alkohol konsumieren, kein anstrengender Sport vor der Messung

Nicht möglich bei: Menschen mit Herzschrittmachern, schwangeren Frauen



Koch-Workshop

Themenbeispiele:

- G'sund und bunt: Mit ausgewogener Ernährung fit im beruflichen Alltag
- Schnell & einfach: Gesunde Speisen mit geringem Zeitaufwand
- Süß UND gesund: gesund backen