

## *Digitale Angebote*

### *Themenfeld - „Gut essen im Job“*

#### **Firmenprofil**

Die Firma **KD Ernährungskonzepte** bietet professionelle Unterstützung rund um das Thema „Gesund essen im Job“. Individuelle, auf die Gegebenheiten und Bedürfnisse der Unternehmen abgestimmte Konzepte stehen im Vordergrund. KD Ernährungskonzepte unterstützt gezielt bei der Planung, Vorbereitung und Durchführung von Gesundheitsprojekten. Um einen größtmöglichen Effekt zu erzielen, werden alltagstaugliche und praktische Ernährungstipps jederzeit bevorzugt. Gesunde Ernährung soll Spaß machen und die Mitarbeiter sollen nicht nur für das Thema sensibilisiert, sondern auch motiviert werden, kleine Veränderungen im Arbeitsalltag umzusetzen. Gut ernährte Mitarbeiter fühlen sich wohler, sind leistungsfähiger und weniger krank. Doch Stress, Zeitmangel, Schichtarbeit und fehlende Versorgungsmöglichkeiten gestalten den Essalltag oft schwierig. Einfache Tipps, kleine Veränderungen, eigenverantwortliches Gesundheitsbewusstsein und sinnvolle Maßnahmen können dem entgegenwirken.

#### **Digitale Angebote**

Neue Anforderungen an das Arbeitsleben erfordern neue, kreative Angebote. Ob die Mitarbeiter nun im Homeoffice arbeiten oder vereinzelt am Arbeitsplatz tätig sind, helfen Tipps zu aktuellen Ernährungsthemen dabei, die Mitarbeiter fit und leistungsstark zu halten. Der Vorteil: die Mitarbeiter können an jedem beliebigen Ort an den Online Seminaren teilnehmen und so aktiv ihre Ernährung in der neuen Situation im Blick behalten oder sogar optimieren. So lässt sich ein Beitrag zur Mitarbeitergesundheit leisten.

#### **1) Impuls-Online Seminare (30-90 Min.)**

Die Online-Seminare werden an festen, vorab abgestimmten Terminen angeboten. Die Teilnehmer haben nach etwa  $\frac{3}{4}$  der Zeit die Gelegenheit, mit der Referentin im Rahmen einer offenen Fragerunde in Aktion zu treten und Fragen zu stellen, so wird ein aktiver Austausch ermöglicht.

Mögliche Themen:

- „Meal Prepping“
- „gesunde Ernährung für Kinder“
- „Ernährung zur Vorbeugung von Krankheiten (Gicht, Rheuma,...)“
- „Gesundes Frühstück/Vitalfrühstück“
- „Gesundes Mittagessen“
- „Essen im mobilen Arbeiten – wie bleibe ich fit und gesund?“
- „Essen in Ausnahmesituationen – ruhig und gelassen zum Wohlfühl-Ich“
- „Gesund essen für ein starkes Immunsystem“

- „Superfoods und Nahrungsergänzungsmittel“
- „Ernährung und Sport“
- „Ernährung und Schichtarbeit – essen wenn andere Schlafen“
- „Fast Food – Turbogang statt Tempolimit“
- „Brainfood“
- „Gesund über den Durst trinken“

Gerne arbeiten wir selbstverständlich auch weitere Themen auf Ihren Wunsch aus.

Die technischen Voraussetzungen für die Teilnahme an den Online-Seminaren sind ein PC/Laptop mit Internetzugang, idealerweise Mikrophon/ Kamera, alternativ ist die Teilnahme auch über ein Tablett oder Smartphone möglich. Die Teilnehmer erhalten bei der Anmeldung eine Kurzanleitung und den passenden Link um dem Webinar beizutreten.

## **2) Präventionskurse – online** (§ 20 SGB V – wird von den Krankenkassen bezuschusst)

### **1. „Leicht genießen – einfach gesund abnehmen“ – 8 x 1,5 Std.**

#### **Ernährungs- und Gewichtsmanagement-Kurs**

Sie möchten gerne Ihre Ernährung unter die Lupe nehmen oder die Waage zeigt ein paar Pfund zu viel? Gesund essen, Gewicht reduzieren, die Ernährung dauerhaft optimieren und Erfahrungen in der Gruppe austauschen, all das bietet Ihnen dieser Kurs. Beobachten Sie Ihr Essverhalten und nutzen Sie praktische, alltagstaugliche Tipps, um Ihr Gewicht aktiv und dauerhaft zu verbessern.

### **2. „Fit durch den Arbeitstag – gesund essen im Job“ – 8 x 1 Std.**

#### **Ernährung-Kurs speziell für Arbeitnehmer, auch auf Schichtarbeit auslegbar.**

Essen Sie noch oder genießen Sie schon? Die Arbeit stapelt sich und der Feierabend ist noch lange nicht in Sicht. Die Anforderungen im Job werden immer größer, umso wichtiger ist es, sich fit durch den Arbeitsalltag zu essen. Durch praktische Tipps rund um das Thema „Essen am Arbeitsplatz“ können Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun, Heißhunger sowie Leistungstiefs vermeiden und dem Stress entgegenessen.