



Fittes Unternehmen

Hunger auf Erfolg – Bewusst Essen und Trinken bei der Arbeit

Workshops und Vorträge zum Thema:

Warum ist bewusstes Essen und Trinken so wichtig?

Was ist denn jetzt richtig? Essen und Trinken

Zucker- und Fettausstellung

Kochworkshops

BIA-Messungen

Kantinen-Check (in Zusammenarbeit mit dem Richtig Essen Institut)

Hier ein Überblick

I. Modul: Kick Off: Interesse wecken, Analysen, Risikoscreenings

- weitere Ausstellungen, z.B. zu Fett- und Zucker
- Checks und/oder Risikotests
- Messungen

II. Modul: Kantine/Verpflegung (Verhältnisprävention)

- Kantinen-Check
- Kantinenschulung
- Überprüfung der Kundenzufriedenheit per Fragebogen
- Rezeptbewertung nach Ampelsystem
- Rezeptentwicklung

III. Modul: Wissen und Praxis: Ernährung

- Vorträge
- Kochkurse
- Workshops, z.B. Sinnesschulung, Einkaufs-Training
- Aktionstage Ernährung
 - Trink Dich fit
 - Nimm 5 am Tag
 - Alles Fett oder was?
 - Alles Zucker oder was?
 - Knochenstark mit Calcium
- Sonderaktionstage zu
 - Herzgesund ernähren - Cholesterin und Ballaststoffe
 - Aktion Fastfood
 - Bewusst essen bei Schichtarbeit
 - Bewusst essen im Außendienst
 - Brainfood
 - Die bewusste Lunchbox

IV. Modul: Wissen und Praxis: Bewegung

- Aktionstage, Vorträge, Workshops zu verschiedenen Schwerpunkten mit einer Sportfachkraft aus dem RICHTIG-ESSEN-Bewegungszentrum (auf Anfrage)



Fittes Unternehmen

V. Modul: Nachhaltigkeit/Nachsorge

Infoposter mit monatlich wechselnden Inhalten

- RICHTIG-ESSEN-Pyramide für die Kantine
- regelmäßige Gesundheitssprechstunde mit dem RICHTIG-ESSEN-Berater und/oder dem Sportfachmann vom RICHTIG-ESSEN-Bewegungszentrum
- Implizieren von Kursen/Beratungen:

Individualberatungen

- RICHTIG-ESSEN-Gewichts-Coaching (Fernkurs) - Abnehmkonzept für Zuhause
- RICHTIG-ESSEN-Gewichts-Coaching (Plus) - Abnehmkonzept mit 5 Individualberatungen durch RICHTIG-ESSEN-Berater plus Bewegungsprogramm im Bereich Gehen/Laufen, Schwimmen oder Radfahren
- RICHTIG-ESSEN-Gewichts-Coaching (Kombiplus) - Abnehmkonzept für stark Übergewichtige mit individuellen Ernährungs- und Bewegungstrainern über den Zeitraum von 1 Jahr
- RICHTIG-ESSEN-Beratungspakete Basis und Plus: bei ernährungsabhängigen Krankheiten

Kursangebote

- RICHTIG-ESSEN - Leichter Leben (Aktivfit) - zertifizierter Präventionskurs aus Ernährung und Bewegung, Dauer: 4 Monate
- RICHTIG-ESSEN - Gewichts-Coaching (Mental) - 4-monatiger Abnehmkurs aus Ernährung und mentalem Schlankheitstraining inkl. Motivations-CD
- RICHTIG-ESSEN - Gesünder Leben - 3-monatiger Gruppenkurs zur Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung

Die Vorteile des RICHTIG-ESSEN-Modulkonzeptes:

- preisliche und zeitliche Flexibilität: die Anpassung an betriebliche Abläufe
- Erreichen aller sozialer Schichten durch das niedrighschwellige Angebot
- viel Praxis, wenig Theorie: durch Einkaufstraining, Visualisierung in Ausstellungen, ...
- bundesweite Umsetzung bei einheitlichen Preisen
- Bezuschussung durch Krankenkassen möglich, da zertifizierte Fachkräfte die Maßnahmen durchführen

Gerne erstellen wir Ihnen ein auf Ihr Unternehmen abgestimmtes Angebot.

Stefanie Metty

Mein breit gefächertes und durch ständige Fortbildung angereichertes Wissen lasse ich seit Jahren einem breiten Publikum in Gruppenseminaren und Einzelberatungen zukommen. Das Wohlbefinden und der Erfolg meiner Teilnehmer sind dabei stets die höchsten Ziele. Mit einer bunten Methodenvielfalt verleite ich auch Sie zum Erfolg.