



Motivierende Vorträge

Investieren Sie 60 Minuten in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter: Lebendig präsentiert, erfahren Sie in meinen Vorträgen das Wichtigste in Kürze zu einem Thema Ihrer Wahl und nehmen viele praktische Tipps mit nach Hause.

Hier sind einige Vorschläge:

- Lifestyle und Ernährung:
Wege zum gesunden Empowerment
- Gewicht halten mit Bewegung:
Wenig Aufwand - große Wirkung
- Ernährungsumstellung in den Wechseljahren
- Nahrung für die Seele:
Faszinierendes Fasten nach Buchinger

Workshops

- Schluss mit dem Diätenwahn
- Wenn der kleine Hunger kommt:
Gesunde Snacks für zwischendurch
- Kochkurs für Männer:
„Wir können auch anders“



Zukunftsorientierte Ernährungstherapie
und Gesundheitsberatung

Dipl. oec. troph.

KAREN NESPETHAL

Zertifikat Ernährungsberaterin
Verband der Oecotrophologen
Fachberaterin Essstörungen (FZE)
Fastenberaterin (UGB)

Beethovenstraße 19
50858 Köln (Junkersdorf)

Fon 0221/888 67 57

Fax 0221/888 67 58

Mobil 0177/848 22 64

info@ernaehrungsberatung-zetheg.de

www.ernaehrungsberatung-zetheg.de

www.ernaehrungsberatung-queen.de



Betriebliche Gesundheitsförderung

Besser essen
am Arbeitsplatz

Ernährungsberatung mit
Diplom-Oecotrophologin
Karen Nespethal



Gesunde Mitarbeiter

Unternehmen wünschen sich leistungsfähige und **zufriedene Mitarbeiter**, die selten krank sind. Dieses Ziel rückt in greifbare Nähe, wenn ein **gesundes Arbeitsklima** herrscht. Das Thema Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle. Denn wer aktiv und konzentriert arbeiten soll, braucht die richtigen Nährstoffe zur richtigen Zeit: **Frische Energie** aus Lebensmitteln, die Körper und Geist fit halten. Sie als Arbeitgeber können die Weichen dafür stellen.

Für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sind jährlich **500 Euro je Mitarbeiter steuerlich absetzbar**. Ich berate Sie gerne: Mein Konzept ist praxisnah und sofort umsetzbar. Es umfasst verschiedene Module, die einzeln oder im Paket gebucht werden können:

- individueller Ernährungscheck
- Aktionsstände
- Motivierende Vorträge
- Workshops



Individueller Ernährungscheck

Beim Essen ist jeder sein eigener Experte, doch viele wissen nicht genau, was für sie das Richtige ist. Gerade für Berufstätige ist gutes Essen und Trinken eine Herausforderung: **Stress, wenig Zeit** und abends keine Lust mehr zum Kochen. Wie lässt sich die Ernährung trotz Job optimieren?

- Ich biete Ihren Mitarbeitern einen individuellen computergestützten Ernährungscheck an. Jeder bekommt im Anschluss einen mehrseitigen Ausdruck mit persönlichen Empfehlungen mit nach Hause.
- Bei Bedarf erhalten Sie eine anonyme Kurzauswertung für die Statistik und daraus resultierende Empfehlungen für weiterführende Maßnahmen, auch für das Angebot im Betriebsrestaurant.
- Individuelle Einzelberatungen können folgen.



Informative Aktionsstände

Ob im Betriebsrestaurant, im Foyer oder Außenbereich: Meine **Aktionsstände** ermöglichen Ihren Mitarbeitern, sich in aller Ruhe über gesundes Essen und Trinken zu **informieren**. Sie sind reich bestückt mit Anschauungsmaterial, bieten Gelegenheit zum **Mitmachen** und zum **persönlichen Gespräch**.

Themenbeispiele sind:

- Richtig trinken im Job: Fit- und Schlappmacher
- Wahre Schönheit kommt von innen: Inspirationen für eine natürliche Ernährung für Aussehen, Haut und Haar
- Herzgesund: pfiffige Ideen für mediterrane Rezepte mit Verkostungen
- Spice up your food: Düfte und Geschmacksproben aus aller Welt
- 5 am Tag: Obst und Gemüse für ein starkes Immunsystem