



NomaVita
Foodcoaching | Stressmanagement
Martina Amon

Ihr kostbarstes Kapital ist die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter!
Foodcoaching & Stressmanagement in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass die Leistung Ihrer Mitarbeiter vor allem nachmittags nachlässt? Mitarbeiter überlastet sind von Stress, sowohl beruflich als auch privat?

Wünschen Sie sich fitte Mitarbeiter, die den ganzen Tag produktiv sind?

Die ihren Stress selbst gut regulieren können und als starkes Team hinter ihrem Unternehmen stehen?

In meiner langjährigen Erfahrung mit kleinen sowie großen Unternehmen fällt immer wieder auf, dass vor allem die hohe Krankheitsrate, Stress und die Gesundheit der Mitarbeiter zu wirtschaftlichen Einbußen des Unternehmens beitragen. **Gesunde, belastbare Mitarbeiter sind das wichtigste Kapital für ein starkes Unternehmen**, welches sich am Markt wirklich behaupten kann.

Martina Amon

Seit über einem Jahrzehnt unterstütze ich als staatlich anerkannte Diätassistentin, Sozialpädagogin und Stressmanagementtrainerin deutschlandweit Firmen dabei, ein gesundes Unternehmen zu schaffen. Ich coache ihr wichtigstes Kapital – die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter. Mit meiner langjährigen Erfahrung setze ich mein Fachwissen mit Herzblut für Sie in die Tat um und biete individualisierte Konzepte abgestimmt auf Ihr Unternehmen an.



Über mich

10 Gründe für NomaVita

1. Gesundes und modernes Firmenimage

Die Zeiten haben sich geändert. Viele Fachkräfte suchen sich Unternehmen mit gutem Image und gesundem Arbeitsklima. Seien auch Sie Teil dieser Bewegung und investieren Sie in Ihr wichtigstes Kapital: Ihre Mitarbeiter.

2. Stärkeres Team durch Teambuilding

Ein gutes Team erspart viele Hindernisse und Stress im Arbeitsalltag. Fördern Sie die Teamfähigkeit Ihrer Mitarbeiter mit gezielten Gesundheitsmaßnahmen.

3. Mehr Umsatz

Fitte Mitarbeiter sind Ihr wichtigstes Kapital. Gesunde Menschen steigern den Umsatz Ihres Unternehmens durch weniger Fehlzeiten.

4. Geringe Krankheitsrate

Reduzieren Sie Ihre Krankheitsrate durch gezielte Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeiter.

5. Zugeschnittenes Konzept durch langjährige Erfahrung

Schon seit vielen Jahren arbeite ich mit kleinen sowie großen Firmen zusammen. Ich biete Ihnen ein zugeschnittenes Konzept, das genau zu Ihrem Unternehmen passt.

6. Gesundheitsförderung macht sich bezahlt Pro Jahr können 500 € pro Mitarbeiter steuerlich angerechnet werden.

7. Fitte und entspannte Mitarbeiter

Ich kombiniere Foodcoaching und Stressmanagement, denn Essen und Stress bedingen sich gegenseitig. Fördern Sie die Fitness und Gelassenheit Ihrer Mitarbeiter.

8. Kostenbeteiligung der Krankenkassen

Aufgrund meiner Qualifizierungen **können die Maßnahmen** nach §20 Präventionsgesetz **von den Krankenkassen finanziell unterstützt bzw. übernommen werden.**

9. Praktische Umsetzung statt trockener Theorie

Ihre Mitarbeiter erhalten praktische Ernährungspläne und Rezepte sowie konkrete Anleitungen, um Ihren Alltag zu verändern.

10. Zwei Leistungen in einem Coach

Als Diätassistentin und Sozialpädagogin mit Schwerpunkt Stressmanagement unterstütze ich das bewusste Essen und gleichzeitig die Belastbarkeit Ihrer Mitarbeiter. Sie sparen sich Ausgaben für einen zweiten Coach.

*10 Gründe
für
NomaVita*



Inhaltsverzeichnis

Foodcoaching

- 1 Vorträge
- 4 Workshops
- 5 Gesundheitscheck & Individuelle Beratung
- 7 Kulinarisches Bodyforming
- 8 Showcooking
- 9 Esstypen-Projekt

Azubi – Workshops

- 11 Food meets work
- 11 Kochworkshop – Afterworkcooking
- 12 Superlearning – Fit für die Prüfung

Stressmanagement

- 13 Workshops: Stressless im Business
- 14 Stressmanagement-Vorträge

Vorträge

Einen Großteil unserer Zeit verbringen wir am Arbeitsplatz. Doch wenn der Arbeitsalltag auf Essen trifft, bleiben die Vernunft und die guten Vorsätze schnell auf der Strecke. Zeitmangel und Stress bestimmen stattdessen unsere Speisenauswahl. Dass Gemüse und Vollkorn gesund sind, wissen wir doch alle. Und auch mit der Ernährungspyramide lässt sich kaum ein Mitarbeiter noch begeistern. Investieren Sie in innovative Vorträge, die echte Veränderung bringen.

Teilnehmer	Unbegrenzt
Ort	In Ihrem Unternehmen
Dauer	60 Minuten

Food meets work

Fitte Mitarbeiter für leistungsstarke Unternehmen

Wie kann ich auch mit wenig Zeit und Aufwand meinen Arbeitsalltag vollwertig gestalten? Was kann ich essen, wenn ich viel Stress habe und es schnell gehen muss? Erfahren Sie, welche Lebensmittel ein echtes Brainfood sind und wie Sie fit und vital den Arbeitsalltag bestreiten ohne mittägliches Nudelkoma. Sie erhalten praktische Rezepte, Tipps und Tricks, die einfach in den Berufsalltag zu integrieren sind.



Vorträge

Workshops

Sie wünschen sich innovative Projekte bei denen Ihre Mitarbeiter aktiv werden und Gelerntes direkt in die Tat umsetzen können? Dann buchen Sie einen aktiven Workshop.

Teilnehmer	Max. 15 Personen
Ort	In Ihrem Unternehmen
Dauer	90 Minuten

Mineralwasser, Lightgetränke, Smoothies & Co.

Mineralwasser ist unser vielfältigstes Lebensmittel was wir haben und doch so umstritten. Soll es ein Mineralwasser sein? Tafelwasser oder Quellwasser? Kann ich Wasser aus der Leitung trinken oder sollte es ein Filtersystem sein? Gemeinsam erkunden wir die Vielfalt des Wassers bei einem Wassertasting und finden für jeden Typen das richtige Produkt. Und wie sieht es mit Wasseralternativen aus? Sind Smoothies und Co. wirklich so gesund?

Light, Bio-Siegel & Co.

Durchblick im Lebensmitteldschungel

Für uns Verbraucher ist es meist schwierig im Dschungel der Lebensmittelkennzeichnung durchzublicken. Verschiedenste Siegel suggerieren uns gesunde Lebensmittel mit Superkräften. Erfahren Sie in einem lebendigen Vortrag, was sich hinter unterschiedlichen Kennzeichnungen, Lightprodukten und Bio-siegeln verbirgt. Gemeinsam gehen wir auf die Spur der Superfoods, welche aktuell den größten Ernährungstrend auf dem Markt darstellen und decken die fieseren Tricks der Lebensmittelindustrie auf.

Kulinarische Pause – Pimp Dein Frühstück

Ist das Frühstück tatsächlich die wichtigste Mahlzeit? Oder ist diese Weisheit nicht schon längst veraltet? Erfahren Sie, wie wir unseren Tag optimal starten und erleben Sie die besondere Art des Frühstücks, Ihren aktiven Müsliparkour. Gemeinsam verkosten wir unterschiedliche Zutaten für einen perfekten Powerstart in den Arbeitsalltag.

Enthaltene Maßnahmen:

- 90 Minuten aktiver Workshop
- Praktische Rezeptideen
- Handout

Gesundheitscheck & Individuelle Beratung

Teilnehmer	Nach Absprache
Ort	In Ihrem Unternehmen
Dauer	30 Minuten p.P.

Individuelle Coachings

Ihre Mitarbeiter können in einem persönlichen Gesundheitscheck Parameter wie Muskelmasse, Fettmasse, Viszeraler Fettanteil, Taillenumfang und den BMI bestimmen lassen.

Anschließend erhalten sie in einem individuellen Coaching individualisierte Tipps und Tricks, wie sie ihren persönlichen Speiseplan optimieren können und Stressmonster eliminieren, um fit im Arbeitsalltag zu sein.

Dabei können individuelle Themen wie Nahrungsunverträglichkeiten, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Stressbelastungen und Ähnliches berücksichtigt werden.

Enthaltene Maßnahmen:

- Gesundheitscheck
- Erstellung eines indiv. Ernährungsplans
- Praktische Rezeptideen
- Individuelle Beratung



Gesundheitscheck
&
Individuelle
Beratung

Workshops



Kulinarisches Bodyforming

Kochevents zur Teamförderung

Teilnehmer	Max. 12 Personen
Ort	In Ihrem Unternehmen
Dauer	2 bis 4 Std.

Leistungsfähige Mitarbeiter sind das wichtigste Kapital eines Unternehmens. Und wenn dann auch noch die Zusammenarbeit im Team stimmt, bleibt so mancher Stress im gemeinsamen Arbeitsalltag erspart.

Fördern Sie die Gesundheit und Teamfähigkeit Ihrer Mitarbeiter mit einem innovativen Kochevent. Gemeinsam kreieren wir frische und schnelle Gerichte, die sich perfekt für die Arbeit zubereiten lassen. Gepaart mit einer Prise Ernährungslehre das perfekte Event für Ihr Team.

Mögliche Themen:

- After-Work-Cooking – wenn's schnell gehen muss
- Food Meets Work – Fitness, die vom Teller kommt
- Vegetarische Eiweißbooster
- Power-Smoothies



Kochevents

Showcooking

Schnelle Afterwork-Küche

Teilnehmer	Unbegrenzt
Ort	In Ihrem Unternehmen
Dauer	90 Min.

Sie lieben gutes Essen, nur manchmal fehlt einfach die Zeit? Sie legen Wert auf gute Zutaten, frei von Zusatzstoffen und Co.? Dann ist dieses Event genau das richtige für Sie und Ihre Mitarbeiter!

Beim Showcooking zeige ich Ihnen einfache Tipps und Tricks, wie Sie ein leckeres Essen zaubern, ohne viel Aufwand und ohne jegliche Zusatzstoffe. Erfahren Sie auf unterhaltsame Weise, wie Sie ein schnelles Gericht zubereiten und auf welche Zusatzstoffe Sie unbedingt verzichten sollten. Sie erhalten einfache Rezepte für eine schnelle Afterworkküche und der Genuss kommt natürlich auch nicht zu kurz. Die Teilnehmer sind eingeladen, die Gerichte zu testen.

Enthaltene Maßnahmen:

- Showcooking 90 Minuten
- Praktische Afterwork-Rezepte
- Handout
- Verkostung vor Ort



Showcooking

Esstypen-Projekt

Teilnehmer	Max. 15/ Gruppe
Ort	In Ihrem Unternehmen
Dauer	60 Min. Fachvortrag & 30 Min. Beratung pro Teilnehmer mit individuellem Ernährungsplan

Sie möchten Ihre Mitarbeiter für gesundes Essen begeistern? Sie wünschen sich ein nachhaltiges Konzept, das jeden Mitarbeiter begeistert und abholt?

Beim Esstypen-Projekt handelt es sich um aufeinander abgestimmte Maßnahmen, die anhand von Ernährungstypen individuell auf Ihre Mitarbeiter eingehen. Es besteht aus zwei Blöcken: Einem interaktiven Fachvortrag für jeweils bestimmte Gruppen von Esstypen sowie einem Einzelernährungscoaching von 30 Minuten pro Teilnehmer.

Wählen Sie aus einem der Fachvorträge:

1. Gewichtsmanagement – Hüftgold ade

Sie schlagen sich seit Jahren mit einigen Pfunden zu viel auf den Rippen herum und haben schon viele Diäten ausprobiert, aber nie durchgehalten? Wir finden den richtigen Weg, Ihr Wohlfühlgewicht dauerhaft zu erreichen.

2. Vegan, LowCarb & Co. – Ernährungstrends unter der Lupe

Sie essen vegan, ausschließlich ohne Kohlenhydrate oder haben eine andere Ernährungsform für sich entdeckt? Haben Sie Bedenken, ob Ihre Ernährung auch ausgewogen genug ist? Wir haben die Antworten und machen Sie zum Perfekt-Esser.

3. Sportlicher Genuss

Treiben Sie sehr viel Sport und trainieren mehrfach die Woche? Ernähren Sie sich davor und danach richtig? Erfahren Sie den Schlüssel, wie Sie bei Kraft-, Ausdauer- und Ballsportarten richtig essen sollten.

4. Metabolisch beeinträchtigt?

Haben Sie Diabetes, Gicht, Bluthochdruck und/oder zu hohe Cholesterinwerte? Ich zeige Ihnen einfache Wege, Ihre Blutwerte wieder in den Normalbereich zu bekommen.

5. Medizin löffelweise tanken

Leiden Sie unter unklaren Magen-Darm-Problemen oder Lebensmittelunverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz oder Fructosemalabsorption? Gibt es die Enddiagnose

Reizdarm? Ich liefere Fachinformationen und habe Ernährungsempfehlungen für Sie, die Ihren Alltag wieder einfacher machen.

6. Richtig essen im Schichtdienst

Haben Sie ständig wechselnde Essenszeiten? Der Organismus von Schichtarbeitern muss sich immer wieder neuen Rhythmen anpassen. Durch die Schichtarbeit werden die physiologisch reduzierten Körperfunktionen wie z.B. Verdauung, Hormonsystem und Herz- Kreislafrhythmus durch die Aktivphase in der Nacht stark belastet. Schichtarbeiter sind deshalb sehr anfällig für ernährungsabhängige Erkrankungen sowie Gewichtsprobleme, Verdauungsstörungen, Herz-Kreislaferkrankungen, aber auch psychische Erkrankungen. Wir bringen Sie auf den richtigen Weg zu einem geregelten, gesunden Ernährungsrythmus.

7. Essen & Psyche – Stressfresser

Sie greifen in Stresssituationen zu Nervenahrung? Wenn Sie nach Hause kommen ist der erste Griff zum Kühlschrank? Erfahren Sie den Schlüssel, wie Sie diese Stressmonster eliminieren. Ich zeige Ihnen den Schlüssel, wie Sie Ihre Psyche austricksen können und dem Teufelskreis vom Stressfressen entkommen.

Enthaltene Maßnahmen:

- Ausgewählter Fachvortrag
- Individuelle Beratungen
- Individueller Ernährungsplan für jeden Mitarbeiter
- Praktische Rezepte
- Handouts

Zufriedene Kunden:



Esstypen-
Projekt

Fit for Job – Azubi Workshops

Food meets work

Teilnehmer	Unbegrenzt
Ort	In Ihrem Unternehmen
Dauer	1 bis 3 Std.

Einen Großteil unserer Zeit verbringen wir an unserem Arbeitsplatz. Doch wenn Arbeitsalltag auf Essen trifft bleiben die Vernunft und die guten Vorsätze schnell auf der Strecke. Zeitmangel und Stress bestimmen stattdessen unsere Essensauswahl. Doch wie kann ich auch mit wenig Zeit und Aufwand meinen Arbeitsalltag vollwertig gestalten? Ich zeige Ihnen Azubis, welche Lebensmittel ein echtes Brainfood sind und wie sie fit und vital den Arbeitsalltag bestreiten ohne mittagliches Nudelkoma. Sie erhalten praktische Rezepte, Tipps und Tricks, die einfach in den Berufsalltag zu integrieren sind.

Inhalte:

- Pausensnacks, die Power verleihen
- Fitmacher und Schlappmacher
- Schnelle Afterworkküche
- Schnelles Powerfrühstück
- Handouts

Kochworkshop – Afterworkcooking

Teilnehmer	Max. 20 Azubis
Ort	In Ihrem Unternehmen
Dauer	2 Std.

Um die Theorie auch in die Praxis umzusetzen, biete ich Ihren Azubis einen Kochworkshop, in dem sie theoretische Grundlagen selber ausprobieren können. Gemeinsam zaubern wir einfache, schnelle Gerichte die, sie mit wenigen Zutaten nach der Arbeit zubereiten können.



Superlearning – Fit für die Prüfung

Teilnehmer	Unbegrenzt
Ort	In Ihrem Unternehmen
Dauer	3 bis 6 Std.

Die Prüfung steht an, wir werden von Zeit zu Zeit unsicherer, bis der Tag gekommen ist. Wir sind aufgeregt, haben das Gefühl, vieles vergessen zu haben. Sind wir überhaupt gut vorbereitet? Diese Gedanken kennen die meisten von uns, wenn wir auf eine Prüfung zusteuern. Ich unterstütze Ihre Azubis auf diesem Weg und zeige ihnen das Geheimnis des Superlearnings. Wie gelingt es uns, effektiv und nachhaltig zu lernen und dabei unsere Prüfungsangst im Griff zu haben? Dieser Workshop macht Ihre Azubis fit für die Prüfung.

Inhalte:

- Superlearning – Erfolgreiches Lernen
- Prüfungsangst bewältigen
- Methoden zur Stressbewältigung
- Entspannungs- und Konzentrationsmethoden
- Effizientes Zeitmanagement zur Prüfungsvorbereitung



*Azubi-
Workshops*



Stressless im Business

Entspannt im Arbeitsalltag

Die Macht der Stressmonster ist uns häufig nicht bewusst. Wir nehmen sie als gegeben und unbesiegbar hin. Erkunden Sie Ihre persönlichen Stressmonster und lernen Sie individuelle Handlungsstrategien, um Ihnen den Kampf anzusagen – für weniger Stress im Business.

Zur betrieblichen Gesundheitsförderung biete ich Ihnen: **Stressless im Business Workshops und Vorträge zum Stressmanagement.**

Martina Amon
 Diätassistentin, Sozialpädagogin,
 Stressmanagementtrainerin

Basic Workshop

Teilnehmer	Max. 12 Personen
Ort	In Ihrem Unternehmen
Dauer	90 Min.

Kommen Ihnen diese Stressmonster bekannt vor?

Viele unerwartete Aufgaben sollen gleichzeitig erledigt werden, Termindruck, mangelnde Kommunikation mit den Kollegen und zum krönenden Dilemma steht ein Kunde mit Beanstandungen vor Ihnen.

Diese fiesen Stressmonster lassen uns nervös werden und knabbern an unserer Konzentration, bis wir erste Fehler machen. Mit den richtigen Jagdinstrumenten könnten wir diese Stressmonster bereits frühzeitig neutralisieren.

Was erwartet Sie?

- Stressmonster aufspüren
- Blitzentspannung auf der Jagd erproben
- Stressmonster neutralisieren



Weitere Workshops

zum Basic Workshop zubuchbar

1. Zeitdiebe festnehmen

Zu viele Aufgaben gleichzeitig, ein voller Schreibtisch und schon steht der nächste Kunde vor der Tür. Fiese Zeitdiebe, die unseren Arbeitsalltag in pure Stressmonster verwandeln. Gemeinsam legen wir hinterlistigen Zeitdieben das Handwerk.

2. Entspannung zum reinschnuppert

Es muss ja nicht immer Yoga sein. Erlernen Sie zahlreiche kleine Übungen, die erste anhängliche Stressmonster abschütteln, ohne dass wir mit verschränkten Beinen stundenlang meditieren müssen.

3. Mundwerktraining Talkmaster

Kennen Sie das? Der Kunde hat keine Zeit, ist unzufrieden und überhaupt weiß er gar nicht, warum er bei Ihnen noch Kunde ist. Kundengespräche können der reinste Stresscocktail sein. Erlernen Sie gezielte Kommunikationstechniken, um unangenehme Gespräche in die richtige Richtung zu lenken.

Stressmanagement Vorträge

Teilnehmer	Unbegrenzt
Ort	In Ihrem Unternehmen
Dauer	60 Min.

Resilienz – Der Schlüssel zu mehr Widerstandskraft

Resilienz bezeichnet die innere Widerstandskraft Belastungen und Stressoren nicht als Stolpersteine zu interpretieren, sondern als Wegweiser für eine positive Zukunft. Unsere Arbeitswelt wird zunehmend komplexer, Anforderungen steigen. Resilienz spielt dabei in unserem Berufsleben eine immer wichtigere Rolle. Was ist diese emotionale Stärke, die uns zu „Stehaufmännchen“ macht? Entdecken Sie Ihr persönliches Resilienzprofil und erleben Sie Strategien, um diese innere Haltung zu entwickeln und zu festigen.

Essen gegen Burnout

Burnout – eine häufig schnell gestellte Diagnose in unserer heutigen Zeit. Woher kommt diese Emotionale Erschöpfung und was hat unsere Ernährung damit zu tun?

Es gibt zwar keine Burnout-Diät, jedoch können wir selbst die Entstehung und den Verlauf durch unsere tägliche Nahrungsaufnahme beeinflussen.

Work-Life-Balance

Wir sind nahezu vogelfrei in der Gestaltung unserer Lebenswelt. Ob privat oder beruflich, wir bestimmen überwiegend selbst, wie wir unser Leben gestalten möchten. Aber gerade diese Freiheit verleitet uns von allem etwas zu viel zu nehmen. Bis wir uns wie ein Hamster im Laufrad fühlen, das sich von alleine dreht, und wir eilen hinterher zu kommen. Lernen Sie dieses Rad anzuhalten und Ihr eigenes Tempo zu bestimmen.

Die Kunst den inneren Schweinehund anzuleinen

Meist hält er sich im Verborgenen, doch kaum nehmen wir uns etwas vor, schlägt er zu. Häufiger das Rad nehmen, gesünder essen oder regelmäßig zum Sport – der Schweinehund findet gute Gründe, um uns vom Gegenteil zu überzeugen. Doch wer ist dieser hinterhältige Hund? Warum tut er das und wie können wir ihn etwas enger an die Leine nehmen? Gemeinsam gehen wir unserem engsten Begleiter auf die Spur.



Bilderquellen

Titel © Brooke Lark, <https://unsplash.com/photos/1Rm9GLHV0UA>

Inhaltsverzeichnis © Brenda Godinez, <https://stocksnap.io/photo/995039RKO1>

S.1 ©Cayla1, <http://www.reoptimalliving.com/cauliflower-coconut-curry-soup-recipe/cayla1-150730-unsplash-1/>

S.3 ©Brenda Godinez, https://unsplash.com/photos/_Zn_7FzoL1w

S.6 © ©Brooke Lark , <https://unsplash.com/@brookelark>

S.11 ©Brooke Lark, https://unsplash.com/photos/08bOYnH_r_E

S.14 ©tanyabosyk, <https://stock.adobe.com/ee/images/flat-vector-icon-of-blond-woman-doing-office-yoga-calm-and-relax-in-the-middle-of-a-work-day-businesswoman-meditating-in-lotus-pose/124327165>

S.14 ©tanyabosyk, <https://stock.adobe.com/ee/images/flat-vector-icon-of-man-doing-office-yoga-calm-and-relax-in-the-middle-of-a-work-day-businessman-meditating-in-lotus-pose/124327149>

Design by www.amonwerbung.de



Sie wollen ein gesundes Unternehmen? Dann kontaktieren Sie uns:

NomaVita, Rudolf-Clausius-Str. 66, 97080 Würzburg

Email: info@nomavita.de

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag 8.30 bis 10.30 Uhr



Martina Amon

Staatl. geprüfte Diätassistentin,
Sozialpädagogin &
Stressmanagementtrainerin

Tel. +49 (0) 159 034 694 77



Sandra Strohmenger

Assistenz, Marketing

Tel. +49 (0) 931 / 305 145 39

