ESSEN & STRESSMANAGEMENT IM ARBEITSALLTAG

DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION
GEPRÜFT UND ZERTIFIZIERT

Vorträge | Seminare
BGF-Programme | Digitale Angebote

ESSWERT
Betriebliche Gesundheitsförderung

Premium-Partner für
Betriebliche Gesundheitsförderung

Unsere Angebote sind auch als Online-Formate digital verfügbar. Sprechen Sie uns darauf an!

Wir sind dort, wo Ihre Mitarbeiter sind – bundesweit und online.
Mit unserem deutschlandweiten Fachkräfte-Netzwerk bieten wir ein breites Portfolio mit vielfältigen Themen, um den unterschiedlichen physischen und mentalen Bedürfnissen Ihres Arbeitsumfeldes zu begegnen. Denn ein ausgewogener Körper und Geist im Berufsalltag ist Ihr größtes Kapital. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass dies auch so bleibt!

Außendienst & Berufskraftfahrer

Groß- & Einzelhandel

Service- & Dienstleistungen

Lager & Logistik

Verwaltungs- & Büroangestellte

Industrie & Fertigung

Rettungsdienst, Sanitäter, Polizei

Reinigung & Sicherheit

Med. Personal & Pflegekräfte

Inhalt

BGF-HIGHLIGHTS

10 Das Esstypen-Projekt
12 Nutrition Metabolic Scan – Herzgesund im Alltag
20 Kochworkshops
21 Kantinen-Spezial (Verhältnisprävention)
22 Der 15-Minuten-Ernährungscheck
23 Das Genießer-Event: Showcooking

VORTRÄGE

4 Das Meal-Prep Baukastensystem
4 Jobfood im Arbeitsalltag & Homeoffice
5 Stressfresserchen
5 Stressless im Business
5 Fit im Schichtbetrieb
6 Ess-Chaos – Die verflixten Essgewohnheiten ändern
6 Ernährungsmythen auf dem Prüfstand
6 Globalfood – nachhaltig einkaufen & essen
6 Vegan Food vs. Fleischkost – Was ist wirklich besser?
7 Mit Köpfchen durch den Supermarkt
7 Erholsam Schlafen
7 Essen fürs Immunsystem – abwehrstark genießen
7 Der Säure-Basen-Haushalt-Hype
8 Gutes Essen gegen die gängigen Volkskrankheiten
8 Hormone in Balance – längst kein Frauenthema mehr
8 Frauengesundheit: Gutes Essen in den Wechseljahren
8 Die kulinarische Pflege des Mannes

SEMINARE

14 Jobfood – Das Seminar
15 Richtig essen bei der Schichtarbeit
16 Powerfood für Azubis
16 Essen im Außendienst

DIGITALE ANGEBOTE

18 EssWert-Podcast
18 BGF-Kurzvideos
19 Gesundheitstag *TOGO*

NACHGELESEN

9 BGF – Ihre Vorteile als Arbeitgeber
17 BGF-Plus – Gesundheitscoupon für Mitarbeiter*innen
24 Über uns & Kontakt
26 Publikationen
27 Referenzen

IHR PREMIUM-PARTNER FÜR DIE BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Mehrwert mit EssWert

Martina Amon und Sven Bach sind Ihre kompetenten Partner für die Betriebliche Gesundheitsförderung. Zusammen verfügen sie über 30 Jahre Erfahrung – ihr Fazit: Es geht lange nicht mehr nur um die Senkung von Krankheitstagen. In Zeiten des Fachkräftemangels und Mangel an Mitarbeitern, die mit Herzblut hinter Ihrem Unternehmen stehen, bedarf es mehr.

Viele erfolgreiche Unternehmen haben diesen Nutzen für sich entdeckt. Sie verbinden die Arbeitswelt ihrer Mitarbeiter mit deren privaten Bedürfnissen. Sie etablieren Fitnessstudios, Ernährungscoaching und unterstützen bei persönlichen Belangen. Kurzum: Arbeit und Privates verbinden sich zu einem harmonischen Miteinander. Menschen fühlen sich von der Arbeit nicht belastet, sondern wertschätzen die Unterstützung wie durch eine eigene Familie. Unsere Mission ist es, Ihre Attraktivität als Arbeitgeber auf dem Markt und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter zu fördern.

VORTRÄGE

Fachvorträge mit Tipps und Tricks

Alles rundum Jobfood, Essgewohnheiten, Stress und Lebensmittel im Arbeitsalltag. In kurzweiligen **60 Minuten** voller Tipps und Tricks gehen wir den Geheimnissen der Lebensmittelindustrie, unserer Psyche, Volkskrankheiten und der richtigen Ernährung im Arbeitsalltag auf die Spur. Unsere Vorträge sind das optimale Ergänzungsmittel für breit angelegte Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Alle Vorträge enthalten **15 Minuten Q&A**, können **auch online** durchgeführt und hervorragend mit Workshops oder Live-Kochshows kombiniert werden.

DAS MEAL-PREP BAUKASTENSYSTEM

Gut versorgt im Arbeitsalltag

Rundum das Thema „Meal-Prep“ haben wir Ihnen eine Mischung mit schnellen und einfach umsetzbaren Ideen für die Zubereitung leckerer Gerichte und Snacks zusammengestellt.

Wir erklären Ihnen die häufigsten Fehler beim Meal-Prep, warum wir so oft vergessen, uns etwas zuzubereiten und dann doch wieder schnell etwas für „auf die Hand“ kaufen. Wir zeigen Ihnen, wie es Ihnen gelingt über den gesamten Arbeitsalltag gut versorgt zu sein. Von Frühstücksideen zu einfachen, schnellen Mittagsgerichten und natürlich dürfen auch leckere Snacks für zwischendurch nicht fehlen.

Unser Baukastensystem können Sie in Ihrem Intranet veröffentlichen und somit Ihren Mitarbeitern zeitlich flexibel zur Verfügung stellen.

JOBFOOD

Lecker essen im Arbeitsalltag und im Homeoffice

Im Arbeitsalltag, derzeit für viele auch im Homeoffice, fällt es vielen Berufstätigen schwer, sich vorzustellen, dass es möglich ist, ohne großen Zeitaufwand gesund und lecker zu Essen.

Wir zeigen Ihnen, dass schmackhaftes, ausgewogenes Essen weder zeitaufwändig noch teuer ist. Unsere Experten gehen auf diese Problematik im Berufsalltag ein und zeigen Ihnen, wie es möglich ist, trotz Berufstätigkeit lecker und ausgewogen zu essen. Sie erfahren, wie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gesteigert werden kann und welche Rolle Hormone und Enzyme bei der Ernährung spielen. Mit praktischen Tipps und vielen Informationen im digitalen Handout.

Wissenswertes über unsere Vorträge

- *Dauer: 60 Minuten + 15 Minuten Q&A*
- *Teilnehmerzahl nach Absprache*
- *umfangreiches digitales Handout*
- *inklusive Rezeptinspirationen*
- *auch online durchführbar*

STRESSFRESSERCHEN

Wenn nur noch Nervennahrung hilft

Kennen Sie das? Sie kommen nach einem stressigen Tag nach Hause, hatten sich eigentlich vorgenommen etwas Leichtes zu kochen, aber kaum daheim angekommen, ruft die Seele förmlich nach ungesunder Nervennahrung. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Prozesse in unserem Körper dieses „Stressfressen“ begünstigen. Erfahren Sie das Geheimnis, wie wir unsere Psyche besser steuern können und welche Lebensmittel echte Nervennahrung sind.

STRESSLESS IM BUSINESS

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. Werden Sie zum Ghostbuster.

FIT IM SCHICHTBETRIEB

Essen rund um die Uhr

Wer in Schichten arbeitet, muss oft dann fit sein, wenn andere schlafen und erholt sich zu Zeiten, in denen der Körper aktiv sein will und essen möchte. Das bringt die innere Uhr aus dem Takt und die Ernährung durcheinander. Unser Essen verschiebt sich, die Verdauung rebelliert und der mangelnde Schlaf fördert den Hunger. Schichtarbeiter sind dadurch häufiger betroffen von ernährungsbedingten Erkrankungen wie Übergewicht, Verdauungsstörungen oder auch Herz-/Kreislauferkrankungen. Dem können wir entgegenwirken! Erfahren Sie, wann Ihr Körper welche Nahrungsmittel benötigt und erhalten Sie angepasste Ernährungspläne und Rezepte für unterschiedliche Schichtmodelle sowie eine praktische einfache Umsetzung.

VORTRÄGE

ESS-CHAOS

Die verflixten Essgewohnheiten ändern

Die meisten Menschen nehmen sich mehrmals im Leben vor, die Essgewohnheiten zu ändern, um abzunehmen, oder um sich schlicht wohler zu fühlen. Doch in den meisten Fällen halten diese Vorsätze nicht sehr lange und man fällt rasch in die bisherige Verhaltensweise zurück. Oftmals liegt es daran, dass diese Vorhaben zu abstrakt formuliert und zu zeitintensiv sind. Man sieht den riesigen Haufen an Arbeit förmlich vor sich und gibt auf. In diesem Vortrag werden die Zusammenhänge von Essen und Psyche auf verständliche Art dargelegt sowie Tipps und Tricks für die einfachere Umsetzung Ihres Vorhabens gegeben.

WIR LASSEN UNS NICHT VERARSCHEN! ERNÄHRUNGSMYTHEN AUF DEM PRÜFSTAND

Aufklärung verschiedenster Theorien

Im Internetdschungel kursieren die verschiedensten Theorien - Fett ist schlecht, Proteine gut, abends essen macht dick und weniger essen hilft beim Abnehmen. Reis ist gesund, Nudeln sind schlecht und Kartoffeln sollte man mit Schale essen. Was ist dran an diesen und anderen Annahmen? Unsere Ernährungsexperten nehmen diese und weitere Empfehlungen unter die Lupe und zeigen Ihnen, was dahintersteckt und worauf es wirklich ankommt. Selbstverständlich sind auch Essmythen aus den Reihen der Teilnehmer erwünscht.

GLOBALFOOD – NACHHALTIG EINKAUFEN & ESSEN

Umweltbewusste Ernährung

In Zeiten wie diesen steht der Klimaschutz für viele Menschen im Vordergrund. Unsere Ernährungsexperten zeigen Ihnen, wie leckere und schnelle Gerichte im Alltag gelingen, die trotzdem nachhaltig und klimafreundlich sind.

Im Supermarkt werden wir durch bunte Bilder und appetitlich angerichtete Lebensmittel oftmals dazu verleitet, Lebensmittel zu kaufen, ohne den Hintergrund im Hinblick auf die Nachhaltigkeit zu kennen. Gemeinsam werfen wir einen Blick hinter die Verpackungen und gehen Veggie-Schnitzel und Co. auf die Spur.

VEGAN FOOD VS. FLEISCHKOST – WAS IST WIRKLICH BESSER?

Umweltbewusste Ernährung

Vegane Ernährung ist schon lange kein „Trend“ mehr. Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine pflanzenbasierte Ernährung. Doch welches Essen ist nun wirklich gesünder? Haben nicht auch tierische Produkte positive Eigenschaften und Nährstoffe die wir brauchen? Entsteht bei einer veganen Ernährung vielleicht ein Mangel an Nährstoffen?

In diesem Vortrag erfahren Sie alles über Vor- und Nachteile einer pflanzenbasierten Ernährung und welche Auswirkungen diese auf unseren Körper hat. Wir klären auf, welche Fleischersatzprodukte sich wirklich bewährt haben und von welchen man besser die Finger lassen sollte.

MIT KÖPFCHEN DURCH DEN SUPERMARKT

Veggie-Salami, Käseimitat und Co.

Im Supermarkt werden wir durch bunte Bilder und appetitlich angerichtete Lebensmittel oftmals dazu verleitet, Lebensmittel zu kaufen, ohne zu wissen, ob z.B. der Geschmack der Hühnersuppe auch wirklich vom Huhn stammt, oder ob in der Putenwurst tatsächlich nur Putenfleisch enthalten ist. Sind Light-Produkte kalorienärmer als normale Produkte? Gesetzliche Vorgaben zu Zutatenlisten und Nährwertangaben machen die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln weitestgehend transparent. Doch wir machen uns nicht die Mühe, die Angaben auf der Rückseite der Verpackungen zu lesen, bzw. können wir vieles auch nicht richtig deuten. Mit diesem Vortrag werden die Tricks der Lebensmittelindustrie aufgedeckt. Werden Sie Experte für Ihren nächsten Einkauf.

ESSEN FÜRS IMMUNSYSTEM – ABWEHRSTARK GENIESSEN

Medizin die vom Teller kommt

Gerade im Bereich der Ernährung hört man allerhand „gute Ratschläge“ und gut gemeinte Tipps. Und sobald die Herbstzeit vor der Türe steht, wimmelt es gerade so von Wunderpillen und Informationen, wie man sich fit macht für die kalte Jahreszeit. Doch was unterstützt wirklich unser Immunsystem? Und welche Rolle spielt unser Darm bei diesem Prozess? Wir gehen aktuellen Trends auf die Spur, zeigen Ihnen echte Fitmacher und inspirieren Sie, wie Ihnen mit wenigen Handgriffen echtes Immunfood gelingt.

ERHOLSAM SCHLAFEN

Das wichtigste Nichtstun

Jeder 10. Arbeitsnehmer leidet unter schlechtem Schlaf. Schlaf ist eines der wichtigsten Instrumente für unseren menschlichen Körper, um uns zu regenerieren und zu erholen. Doch wie können wir unseren Schlaf verbessern, dass wir erholt und fit für den nächsten Tag sind? Wir zeigen Ihnen, welche Lebensmittel und Gerichte Sie beim Schlafen unterstützen, welche Stellschrauben Sie besser ruhen lassen und welche Alltagstricks wirklich helfen. So dass wir voller Power in den nächsten Tag starten können.

DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT-HYPE

Was ist wirklich dran?

Wurde Ihnen auch schon einmal empfohlen zu entschlacken? Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht eine Säure-Basen-Diät zu starten? Dann kommt dieser Vortrag genau richtig. Sie erhalten einen fundierten wissenschaftlich basierten Einblick, was sich tatsächlich hinter diesem Thema verbirgt. Sollten wir regelmäßig entschlacken? Gibt es überhaupt Schlacken in unserem Organismus und wenn ja was können sie verursachen? Was hat es mit Urinstreifen auf sich zur Bestimmung des Säuregehaltes unseres Körpers und was können wir uns über die Ernährung Gutes tun, um in Balance zu bleiben? All diesen Fragen gehen wir auf die Spur.

VORTRÄGE

GUTES ESSEN GEGEN DIE GÄNGIGEN VOLKSKRANKHEITEN

Aktiv für gute Blutwerte sorgen

Nicht nur für 40+ ein Thema!
Was kann ich präventiv oder bei bestehenden Volkskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, zu hohe Cholesterinwerte und/oder Arthrose/Rheuma tun? Muss ich mich mit Medikamenten abfinden? Gibt es Möglichkeiten Medikamente zu reduzieren? Zu welchem Anteil sind unsere Gene daran beteiligt? Im Vortrag empfehlen wir Ihnen das ideale Essen und Trinken, damit Ihre Blutwerte im Normbereich bleiben.

HORMONE IN BALANCE

Längst kein Frauenthema mehr

Mit dem Begriff Hormone verbinden wir meistens die Frauengesundheit, doch jeder Mensch unterliegt verschiedensten Hormonmechanismen, die unsere Gesundheit beeinflussen. Sei es unser Schlafhormon Melatonin, das Stresshormon Cortisol oder unsere Schilddrüsenhormone. Wir alle sind auf eine gute Hormonbalance angewiesen, um gesund zu leben, uns voller Energie zu fühlen und Power zu tanken. In diesem Vortrag erhalten sie einen Einblick, welche Hormone für Frauen als auch Männer eine wichtige Rolle spielen und wie wir diese über das richtige Essen und kleine Alltagshacks positiv beeinflussen können.

Wir bieten viele weitere Vortragsthemen. Fragen Sie uns nach Ihrem Wunschthema! Zum Beispiel:

- *Resilienz - die Stehaufmännchen-Taktik*
- *Sportlermahlzeit - Powerfood für Sportler*

FRAUENGESUNDHEIT: GUTES ESSEN IN DEN WECHSELJAHREN

Was, wenn die Hormone verrückt spielen?

In den Wechseljahren können Beschwerden auftreten, die die Lebensqualität betroffener Frauen erheblich schmälern. Doch Frau muss diese Beschwerden nicht einfach hinnehmen. Mit verschiedenen Strategien lassen sich typische Symptome gut bewältigen. Eine der wichtigsten Maßnahmen ist die Anpassung der Essgewohnheiten an die Veränderungen, die der Körper während der Wechseljahre durchlebt. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper in dieser intensiven Lebensphase unterstützen und Symptomen wie Gewichtszunahme, Hitzewallungen oder Schlafstörungen entgegenwirken können.

DIE KULINARISCHE PFLEGE DES MANNES?

Essen Männer Schweine?

Wer sich um sich selbst kümmert, lebt in der Regel gesünder, länger und mit bedeutend mehr Leichtigkeit. Doch gerade in der zweiten Lebenshälfte fangen erste Wehwehchen an, die uns zu schaffen machen. Erfahren Sie die wichtigsten ernährungsabhängigen Faktoren, welche uns gesund und fit halten und gerade für Männer wichtige präventive Faktoren darstellen, um gängigen Erkrankungen vorzubeugen. Wir zeigen Ihnen, wie man schon mit kleinen, aber kontinuierlichen Änderungen, eine große Wirkung erzeugt.

IHRE VORTEILE ALS ARBEITGEBER

01 Modernes Firmenimage & attraktives Arbeitsklima
02 Zufriedene, gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter
03 Psychisch und physisch belastbare Mitarbeiter
04 Starkes Teamwork durch fähige Mitarbeiter
05 Mehr Umsatz durch hohe Performance und geringe Fehlzeiten
06 Optimale Arbeitsbedingungen im Arbeitsumfeld
07 Geringe Kosten durch Kostenübernahme & steuerliche Begünstigung

BGF macht sich bezahlt

Pro Jahr und pro Mitarbeiter sind bis zu 600 € steuerfrei. Außerdem können unsere Maßnahmen aufgrund unserer Qualifikation nach §20 Präventionsgesetz von den Krankenkassen unterstützt bzw. auch übernommen werden.

Im ersten Schritt gilt es, vorhandene Ernährungsfehler und Stressmonster zu erkennen. Im Zweiten zeigen wir Ihnen, diese nachhaltig zu vermeiden.

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Ihre Mitarbeiter - Ihr wichtigstes Kapital

Gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter bestimmen ein erfolgreiches Unternehmen. Als attraktiver Arbeitgeber investieren Sie daher in die Gesundheit Ihres Unternehmens.

Unsere Mission ist es, Ihre Mitarbeiter mit ausgewogener und gesunder Ernährung vertraut zu machen und die Stressmonster im Arbeitsalltag erfolgreich zu bekämpfen. Dabei räumen wir auf mit überholten Ernährungsmythen und anderen Weisheiten! Mit fachgerechter Wissensvermittlung, zielgruppenspezifischem Know-How und ansprechenden Formaten motivieren wir Ihre Mitarbeiter dazu, ihr Ernährungsverhalten und ihren Umgang mit Stress zu reflektieren und diese schrittweise anzupassen.

DAS ESSTYPEN-PROJEKT

Denn jeder is(s)t anders

Sie möchten Ihre Mitarbeiter für gesundes Essen begeistern? Wir bieten Ihnen ein innovatives und individuelles Projekt, das genau auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter abzielt und mögliche, gesundheitliche Beeinträchtigungen wirklich angeht und verbessert. Verabschieden Sie sich vom Gießkannenprinzip in Unternehmen und starten Sie Ihr individuelles Esstypen-Projekt mit EssWert.

ABLAUF

Zu Beginn des Projekts findet ein kurzer, ca. 20-minütiger Einführungsvortrag statt, welcher Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die verschiedenen Esstypen nahebringt. So erkennt sich sicherlich jeder Mitarbeiter in einem der Esstypen wieder. Infolge melden sich Ihre Mitarbeiter für einen Esstypen an. Mehrfachmeldungen sind möglich.

Jeder Esstyp wird von einem 1,5-stündigen interaktiven Fachvortrag angeführt, in welchem das Basiswissen vermittelt wird. Anschließend folgt für jeden Teilnehmer ein Einzelernährungscoaching von 30 Minuten Dauer. Hier wird ganz individuell und spezifisch auf die einzelnen Mitarbeiter und deren Fragen eingegangen. Dabei vereinbaren wir in der Regel einen individuellen Tagesplan für die Kühlschranktür. Des Weiteren gibt es bei Bedarf auch Informationen und Ratschläge, um eventuell vorliegende gesundheitliche Beeinträchtigungen medizinisch zu behandeln.

OPTIONEN

Unser Esstypen-Projekt ist modular aufgebaut und passt sich Ihren Bedürfnissen an. Sie können daher auch einzelne Esstypen, die die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter gezielt abdecken, auswählen und wir beginnen direkt mit den interaktiven Fachvorträgen. Diese können alternativ ohne das anschließende Einzelcoaching durchgeführt werden. Ihre Mitarbeiter bekommen natürlich für jeden Esstyp ein ausführliches digitales Handout übermittelt.

*Mit dem **Esstypen-Projekt** haben wir die Erfahrung von mehr als 20 Jahren im Bereich Ernährung & Stressmanagement zusammengefasst und die Esstypen für Ihre Mitarbeiter entwickelt. Es handelt 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.*

Enthaltene Maßnahmen

- *Auftaktvortrag 20 Minuten zur Projektvorstellung*
- *interaktive Fachvorträge zu unterschiedlichen Esstypen*
- *individuelle Ernährungsberatungen*
- *ausführliche digitale Handouts mit Infos und Rezepten*

Follow-Up

Zur Festigung des Erlernten schlagen wir ein Follow-Up nach ca. 6 Monaten vor, in welchem sich jede Gruppe nochmals trifft und die Teilnehmer berichten können, wie es ihnen ergangen ist und was sich geändert hat.

Auch digital möglich!

WELCHER ESSTYP BIN ICH?

Die Esstypen im Überblick

01

Jobfood – Lecker Essen im Berufsalltag

Im Arbeitsalltag fällt es vielen Berufstätigen schwer, sich vorzustellen, dass es möglich ist, ohne großen Zeitaufwand gesund und lecker zu essen. Wir beweisen Ihnen, dass schmackhaftes, ausgewogenes Essen weder zeitaufwändig noch teuer ist. Wir gehen auf diese Problematik im Berufsalltag ein und zeigen Ihnen, wie es möglich ist, trotz Berufstätigkeit lecker und ausgewogen zu essen. Wir erklären, wie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gesteigert werden kann und welche Rolle Hormone und Enzyme bei der Ernährung spielen. Mit praktischen Tipps und vielen Informationen im digitalen Handout.

02

Gewichtsmanagement – Oder warum es mit dem Abnehmen nicht klappt

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 für eine dauerhafte Gewichtsreduktion. Wie entsteht Übergewicht? Was hat Sport für einen Einfluss? Was ist mit meinen Grundvoraussetzungen überhaupt möglich? Fragen, die wir unter anderem erörtern.

03

Chaos im Darm – Fachinformationen zu Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien und Autoimmunerkrankungen. Gibt es die Enddiagnose Reizdarm?

Sie leiden unter einer Laktoseintoleranz, Fructosemalabsorption oder an einer Lebensmittelallergie? Oftmals stellt sich die Frage was man überhaupt noch essen kann oder darf. Wir haben die Antworten für Sie. Was für Ernährungsempfehlungen gibt es bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa? Wir haben Ernährungsempfehlungen für Sie, die Ihren Alltag wieder einfacher machen.

04

Richtig essen im Schichtdienst

Arbeiten Sie im Schichtdienst, Früh- Spät- und/oder Nachtschicht und haben ständig wechselnde Essenszeiten? Wir bringen Sie auf den richtigen Weg zu einem geregelten, gesunden Ernährungsrhythmus. 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- Kreislaufrhythmus durch die Aktivphase in der Nacht stark belastet. Schichtarbeiter sind deshalb sehr anfällig für ernährungsabhängige Erkrankungen sowie Gewichtsprobleme, Verdauungsstörungen, Herz- Kreislauferkrankungen, aber auch psychische Erkrankungen.

05

Mit der richtigen Ernährung gegen die Volkskrankheiten Diabetes, Bluthochdruck, Cholesterin, Rheuma/Arthrose

Sind Sie auch einer von zig Millionen Menschen allein in Deutschland, die unter einer der weit verbreiteten Volkskrankheiten Diabetes, Bluthochdruck, zu hohen Cholesterinwerten und/oder Arthrose/Rheuma leiden? Wir empfehlen Ihnen die richtige Ernährung, damit Ihre Blutwerte wieder in den Normalbereich kommen. Als Diätassistenten mit eigenen Publikationen zu den Themen Diabetes, Cholesterin und Arthrose finden wir Ihre heilsame Ernährung.

06

Der Kampf gegen den inneren Schweinehund – Wie ändere ich meine Gewohnheiten?

Sie greifen in Stresssituationen immer zu Süßigkeiten oder Fast Food? Werden die Dickmacher im Schreibtisch oder zuhause im Küchenschrank gebunkert und immer, wenn es brenzlig wird, wird zugegriffen? Wir erklären Ihnen die Zusammenhänge von Essen und Psyche und wie Sie diesem Teufelskreis entkommen können.

07

Ernährungsformen und Modetrends – Sinn oder Unsinn?

Sind Sie Vegetarier, Veganer oder ernähren sich ausschließlich von Bio-Lebensmitteln? Haben Sie immer Bedenken, ob Ihre Ernährung auch ausgewogen genug ist? Wir haben die Antworten und machen Sie zum Perfekt-Esser.

08

Sportlermahlzeit

Treiben Sie sehr viel Sport und trainieren mehrfach die Woche? Essen Sie davor und danach richtig? Wir geben Tipps zur richtigen Ernährung vor und nach dem Sport. Wie essen Sie richtig bei Kraft-, Ausdauer- und Ballsportarten? Wir erklären die Zusammenhänge von anaerob, aerob, ATP, KP und Glucose. Auch Fitnessstudio-Pumper sind bei uns im Fachvortrag genau richtig!

NUTRITION METABOLIC SCAN

Herzgesund im Alltag

Der 20-Minuten-Gesundheitscheck rund um unsere Herzgesundheit

Cholesterin, Triglyceride, Blutzucker, viszerales Fett

Im vollen Alltag bleibt die Gesundheit doch immer mal wieder aus Zeitgründen auf der Strecke. **Über die Hälfte der Deutschen** leiden an einer Fettstoffwechselstörung (zum Beispiel erhöhtes LDL-Cholesterin). Oft bleibt sie lange unerkannt.

Unser **Nutrition Metabolic Scan** verschafft Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen einfachen Einblick in Ihre aktuelle metabolische Lage. Unsere zertifizierten Fettstoffwechseltherapeuten sind spezialisiert auf die Therapie von erhöhten Blutfetten und metabolischen Erkrankungen und können dadurch gezielte ernährungstherapeutische Maßnahmen einleiten.

Herzgesund im Alltag – Nicht raten, messen!

Laut **Robert Koch Institut** haben 56,6% der Männer und 60,5% der Frauen ein erhöhtes **Serum-Gesamtcholesterin**

Frauen	Männer
60,5%	56,6%

Unser Angebot ist für bis zu **24 Teilnehmer/Innen** pro Tag ausgelegt (je 20 Minuten) und wird bei Ihnen im Unternehmen durchgeführt.

MESSUNGEN

Schritt 1

Mit Hilfe einer Analysewaage (Tanita/Omron) und dem Accutrend Plus von Roche®, einem speziellen Messgerät, das anhand eines kleinen Tropfen Blutes aus der Fingerbeere Blutwerte bestimmt, können wir einen ersten metabolischen Eindruck erlangen. Im 20-Minuten-Gesundheitscheck bestimmen wir bequem vor Ort die Blutfette Cholesterin und Triglyceride sowie den Blutzucker, Laktat und das Gesamtkörperfett.

AUSWERTUNG & BERATUNG

Schritt 2

So erhält der/die Mitarbeiter/in einen Einblick der metabolischen momentanen Lage. Anschließend können in einem individuellen Beratungsgespräch erste Maßnahmen und Empfehlungen gegeben werden, um die aktuelle Gesundheitssituation zu verbessern. Außerdem erhalten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Fragebogen vorab, auf dem persönliche Ernährungsfragen sowie aktuelle Laborwerte bzw. Arztberichte angegeben werden können. Dadurch kann gezielt auf weitere Parameter der gesundheitlichen Situation eingegangen werden.

ANONYMER GESUNDHEITS-REPORT AN DEN ARBEITGEBER

Schritt 3

Nach jeder Gesundheitsmaßnahme erhalten Sie als Arbeitgeber eine Auswertung der erfolgten Beratungen. Diese ist selbstverständlich anonymisiert und ohne jegliche Nennung von Namen oder Erkrankungen. Mit der Auswertung wird lediglich ein erster therapeutischer Eindruck über die Situation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter festgehalten. Dennoch können Sie dadurch erfahren, welche Maßnahmen empfohlen und eingeleitet wurden.

SEMINARE

Intensiv-Programme

Ob Meal Prep, Wochenplanung, Verhaltens- und Verhältnisprävention: Eingebettet in Ihre Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung fördern unsere Seminare das Know-How und die Fähigkeiten Ihrer Mitarbeiter praxisnah und alltagstauglich. Unsere Seminare dauern **2,5** bis **4 Stunden** und sind für bis zu **30 Teilnehmer** ausgelegt.

JOBFOOD – DAS SEMINAR

Schlank und gesund im Arbeitsalltag

Im Arbeitsalltag fällt es vielen Berufstätigen schwer, sich vorzustellen, dass es möglich ist, ohne großen Zeitaufwand gesund und lecker zu Essen. Wir beweisen Ihnen, dass schmackhaftes und ausgewogenes Essen weder zeitaufwändig noch teuer ist.

Häufig haben sich Gewohnheiten bei vielen Berufstätigen im Laufe der Jahre eingeschlichen und machen sich nun auf den Hüften bemerkbar. Oftmals unbewusst, wird zu für den Körper ungünstigen Lebensmitteln gegriffen, weil es einfach schnell geht und praktisch ist. Wenn dann das Gewicht nach oben geht, sind viele Menschen verwundert und fragen sich, was sie eigentlich falsch machen. Nicht selten sind es nur Kleinigkeiten, auf die man manchmal gar nicht kommt. So kann man mit kleinen Veränderungen das Bewusstsein für das Essen schärfen und gleichzeitig noch die Pfunde schmelzen lassen.

Das Seminar verdeutlicht diese Problematiken und erläutert anhand von vielen Beispielen aus der Praxis, wie man trotz Berufstätigkeit lecker und ausgewogen essen kann. Wir erklären, wie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gesteigert werden kann und welche Rolle Hormone und Enzyme bei der Ernährung spielen.

Wissenswertes über unsere Seminare

- *Kompakt- oder Intensiv-Seminar nach Wahl zwischen 2,5 - 4 Stunden*
- *bis zu 30 Teilnehmer*
- *ausführliches digitales Handout*
- *inklusive praktischen Rezepten*

Wir führen alle unsere Seminare in Ihrem Unternehmen oder ausgewählten Locations durch – auch online.
Mit unserem deutschlandweiten Fachkräftenetzwerk behandeln wir zudem interdisziplinäre Themenbereiche wie Stressmanagement, Bewegung am Arbeitsplatz und Arbeitsplatzgestaltung. Gerne individualisieren wir unser Angebot passend zu Ihren Anforderungen und können dieses modular erweitern. Wie wäre es beispielsweise mit einer Mini-Kochshow oder einem gemeinsamen After-Work-Cooking?

RICHTIG ESSEN BEI DER SCHICHTARBEIT

Essen rundum die Uhr

Der Organismus von Schichtarbeitern muss sich immer wieder neuen Rhythmen anpassen. Durch die Schichtarbeit werden die physiologisch reduzierten Körperfunktionen, wie z.B. die Verdauung, das Hormonsystem und der Herz-/Kreislaufrhythmus, durch die Aktivphase in der Nacht stark belastet. Schichtarbeiter sind deshalb sehr anfällig für ernährungsabhängige Erkrankungen sowie Gewichtsprobleme, Verdauungsstörungen, Herz-/Kreislauferkrankungen, aber auch für psychische Erkrankungen.

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter, die den einseitigen Begleiterscheinungen der Wechselschicht entgegenwirken und Gewicht reduzieren wollen. Außerdem auch Mitarbeiter mit bestehenden oder beginnenden Stoffwechselerkrankungen.

Programmpunkte mit praktischen Aktionen

- Mahlzeitenverteilung während der Wechselschicht
- Rezeptvorschläge für die Vesperbox
- Ernährungsmythen aufgedeckt
- Was und wie viel trinken?
- Macht Fett dick? Gute Fette? Böse Fette?
- Ernährungsabhängige Erkrankungen erkennen
- Der richtige Weg zur langfristigen Gewichtsreduktion
- Gesundheitliche Folgen von Bluthochdruck, Diabetes, Gicht, Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) und Übergewicht

Enthaltene Maßnahmen im Seminar

- *Bioelektrische Impedanzanalyse*
- *Risikoscore zu Diabetes mellitus und koronaren Herzerkrankungen*
- *An die Schichten angepasste Tages-/Ernährungspläne für die Teilnehmer, mit Uhrzeiten und Mengenangaben*
- *Ausführliches digitales Handout*

Erhebung, Speicherung und Auswertung von Teilnehmerdaten

Folgende Blutwerte sollten von den Teilnehmern mitgeteilt werden: Nüchtern-Blutzucker, HbA1c, Harnsäure, LDL, HDL, Triglyceride, CRP, Leberwerte ALT, AST, Gamma GT. Körpergröße, Gewicht und Körperfettanteil werden mit einer bioelektrischen Impedanzanalyse festgestellt.

SEMINARE

POWERFOOD FÜR AZUBIS

Der richtige Einstieg ins Berufsleben

Beim Einstieg in das Berufsleben ändert sich für die jungen Leute das ganze Leben. Nicht nur, dass sich der Biorhythmus umstellen muss, sie müssen länger leistungs- und aufnahmefähig sein und das Arbeits- und das Berufsschulleben unter einen Hut bringen. Wenn die Berufsausbildung mit wechselnden Arbeitszeiten verbunden ist, fällt vielen die Umstellung noch schwerer.

Hinzu kommt der Umstand, dass die Freizeit weniger wird und die körperlichen Aktivitäten meist auch abnehmen. Die Folgen können Übergewicht, Gelenkschmerzen und Bluthochdruck sein, um nur einige wenige Problematiken zu nennen. Eine falsche Ernährung ist häufige Ursache dafür.

Themen des Seminars

- Berufstätig und gesund ernähren – geht das?
- Warum sind süße Heißhungerattacken bei Stress und körperlicher Anstrengung keine Seltenheit?
- Wie kann ich mich richtig ernähren, um den Anforderungen im Berufsalltag gerecht zu werden?
- Vorschläge für die Vesperbox (Meal Prep)

ESSEN IM AUSSENDIENST

Auch unterwegs lecker versorgt

Dass Leberkäs-Wecken, Burger, Cola, Energy-Drinks und Co. nicht gesund sind, weiß jeder. Doch welche Alternativen hat man, wenn man den ganzen Tag im Auto sitzt und unterwegs ist?

Was allgemein als gesunde Ernährung gilt – also Vollkornbrot, Karottensticks und grüner Tee – ist zwar richtig, aber im Alltag, vor allem im Auto, nur schwer umzusetzen. Die gesunden Begleiter geraten nach wenigen Tagen in Vergessenheit und nur allzu schnell gewinnt der Griff zu Fast Food und gezuckerten Getränken wieder die Oberhand.

In diesem Seminar gehen wir auf die Problematik ein, wie sich das ständige unterwegs sein mit gesundem Essen und Trinken kombinieren lässt. Wir legen dar, auf was unsere Teilnehmer beim Einkauf im Supermarkt oder an der Tankstelle achten sollten, wie sie mühelos leckere Snacks vorbereiten und wie sich unsere gesunden Begleiter den Tag über frisch aufbewahren und transportieren lassen.

GESUNDHEITSCOUPON
FÜR MITARBEITER:INNEN

ESSWERT

Individuelle Beratung für leckeres Essen und Wohlbefinden, z. B. bei Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Magen-/ Darmerkrankungen, Diabetes, Unverträglichkeiten und Allergien.

BGF PLUS

Profitieren Sie als Mitarbeiter mit unserem Gesundheitscoupon **BGF Plus** von einer vergünstigten Ernährungstherapie! Melden Sie sich einfach unter **hallo@esswert.com**

Thematisch begleitet durch unsere praktischen Ratgeber.

IN UNSEREN PRAXEN STUTTGART, WÜRZBURG UND HORB AM NECKAR.
GERNE SIND WIR AUCH ONLINE FÜR SIE DA!

www.esswert.com

DIGITALE ANGEBOTE

Überall und jederzeit verfügbar

Sie möchten Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter selbst entscheiden lassen, wann und wo sie welche BGF-Angebote nutzen möchten? Eingebettet in Ihre Intranet-Anwendungen oder gar in Ihrer eigenen App erreichen Sie Ihre Belegschaft orts- und zeitunabhängig.

ESSWERT-PODCAST

Auditiv beraten

Ob im Homeoffice, auf dem Weg zur Arbeit oder gar in Ihrer Freizeit: Unser vielfältiges Themenangebot im Audioformat rundet Ihre BGF-Maßnahmen kurzweilig und zielführend ab. Vergleichbar mit unseren BGF-Kurzvideos, unterteilt sich der EssWert-Podcast in unterschiedliche Themenbereiche, die Ihrer Belegschaft die wichtigsten Aspekte gesunder Ernährung erläutern und Antworten zu den häufigsten Fragen im Arbeitsalltag bieten.

Reinhören lohnt sich:

- Essen on the road – Essenstipps für unterwegs
- Meal-Prep
- Easy After Work Cooking
- Ernährungstipps für das Homeoffice
- Stressessen
- Ernährungsmythen unter der Lupe

BGF-KURZVIDEOS

Bilder sagen mehr...

Unsere Kurzvideos stellen vor allem die praktische Umsetzung statt trockener Theorie in den Vordergrund. Sie sind in unterschiedliche Themenblöcke aufgeteilt. Jeder Block beinhaltet mehrere Videos, dauert ca. 15 Minuten und wird begleitet von leckeren Rezepten und digitalen Handouts. So gelingt der Transfer in den Arbeitsalltag.

Beliebte Themenblöcke:

- Herzgesund genießen
- Ernährung für Freizeitsportler
- Essen und Stress
- Abnehmen mit Sven Bach
- Der gesunde Darm
- Essen und Schichtarbeit

GESUNDHEITSTAG *TOGO*

Ein unschlagbares Bundle

Sie möchten ein umfassendes Paket an digitalen BGF-Angeboten zusammenstellen?

Bei unserem **Gesundheitstag *TOGO*** erhalten Sie eine durchdachte Zusammenstellung von Vorträgen und Workshops im Videoformat. Inhaltlich adressieren wir die Themenschwerpunkte Bewegung, Stressabbau und Ernährung im Arbeitsalltag. Spannende Formate, wie z. B. "Start your day - das Frühstückskochen" oder unser 60-minütiges Genießer-Event (Showkochen) dürfen dabei natürlich nicht fehlen! Fragen Sie uns nach Ihrer individuellen Zusammenstellung Ihres nächsten, digitalen Gesundheitstages.

Ihre Vorteile:

- Alle Vorträge & Workshops als Videos
- Ihre Mitarbeiter/innen können orts- und zeitunabhängig für sie relevante Themen konsumieren, alle Inhalte sind für zwei Jahre verfügbar
- Die Inhalte werden von ausführlichen, digitalen Handouts begleitet

KOCHWORKSHOPS

Mahlzeiten im Handumdrehen

Ein Kochevent verbindet spannende Ernährungslehre mit praktischer Umsetzung, unterstützt die Teambildung und Teamfähigkeit Ihrer Mitarbeiter und bereitet obendrein noch jede Menge Spaß. Kochen Sie in lockerer Atmosphäre direkt in Ihrem Unternehmen oder bei uns in einer Kochlounge. Natürlich können wir unsere Kochworkshops **auch als digitale Live-Events** durchführen.

AFTER-WORK-COOKING

Der Kochworkshop

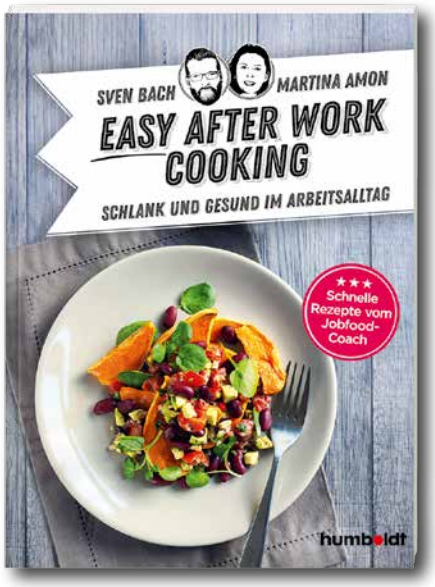
Bei unserem beliebten Kochevent „After-Work-Cooking“ dreht sich alles um die schnelle Küche am Abend. Es werden leckere Gerichte gezaubert und mit spannenden Ernährungstipps sowie praktischen Informationen kombiniert. Wir kochen ohne Zusatzstoffe (Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker etc.) und die Rezepte sind fix und einfach zubereitet. Der Kochworkshop zu unserem Bestseller Buch: "Easy-After-Work-Cooking".

Vielfältige Themen – Sprechen Sie uns an!

Selbstverständlich bieten wir auch andere Themenschwerpunkte an, die auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter zugeschnitten sind. Dazu gehören:

- Jobfood – Meal Prep für den Arbeitstag,
- „Vegetarisch genießen“ oder
- saisonale Themen, z.B. „Frühlingsküche“ und „Kochen mit Herbst- und Wintergemüse“.

Dauer	*Teilnehmer*
90 - 180 Minuten	8 - 20 Personen (online unbegrenzt)



Nach der Arbeit kommt das Essvergnügen! Ein Buch für alle, die nach einem langen Arbeitstag gesund und ausgewogen essen wollen. Alle Rezepte können in maximal 30 Minuten zubereitet werden.

KANTINEN-SPEZIAL

Leicht und lecker genießen mit EssWert

Nach einer Begutachtung der bisherigen Speisepläne im Betriebsrestaurant und einem Gespräch mit dem Küchenleiter und weiteren Verantwortlichen, werden von unseren Experten Martina Amon und Sven Bach 40 Rezepte für Hauptmahlzeiten und verschiedene Frühstücksrezepte erarbeitet, die im Rahmen der neuen **Speiseplanlinie** im Betriebsrestaurant angeboten werden sollen.

Durch unsere gemeinsame Modifikation entsteht ein gläsernes Mittagessen: Die Rezepte werden von uns mit einer Nährwertberechnung, entsprechenden Tipps, spannenden Informationen zu vielen Lebensmitteln und der Zubereitung versehen und als Word-Datei an Sie übersendet. Sie können dann diese Rezepte entsprechend weiterverarbeiten und an Ihre Mitarbeiter verteilen.

Durch die Darstellung der einzelnen **Nährwerte** ist die Hauptkomponente ideal für **Diabetiker**, Menschen mit **hohem Cholesterin** und **Bluthochdruck**. Geplant ist, dass die Mitarbeiter, die eines der Gerichte bestellen, das Rezept mit der Nährwertberechnung und den Tipps in Schriftform ausgehändigt bekommen oder über das Intranet downloaden können. **Tipp:** Rezepte können bspw. auch als **Tablettunterlagen** in der Kantine fungieren und zusammen mit den Speisen ausgegeben werden. Derartige Werbemaßnahmen werden von der Marketing-Abteilung in Ihrem Haus übernommen.

Das Mittagessen enthält keine bedenklichen Zusatzstoffe und ist somit eine wichtige Voraussetzung für gesunde, leistungsfähige Mitarbeiter. Die Rezepturen sind fett- und kohlenhydratmodifiziert für eine schlanke Linie und ein leichtes Essen für die Leistungsfähigkeit. Eingesetzt werden vorwiegend saisonale, regionale und biologische Lebensmittel, sofern sich das in der Küche umsetzen lässt.

Bei der Einführung der Speiseplanlinie werden unsere Experten im Betriebsrestaurant anwesend sein, die Küchenmitarbeiter einweisen und dem Küchenchef für Fragen etc. zur Verfügung stehen. Die Vorstellung der Speiseplanlinie erfolgt zur Hauptessenszeit, so dass einer unserer Experten natürlich auch den Mitarbeitern, die das Kantinenessen in Anspruch nehmen, beratend zur Seite stehen kann.

KANTINENCHECK

Bestandsaufnahme & Maßnahmenplanung

Für den gezielten Einsatz von Maßnahmen und einer Begehung der Kantine vor Ort besuchen unsere Experten Ihren Standort. Bei diesem Termin von etwa 3 Stunden werden die Kantine analysiert, aktuelle Maßnahmen und mögliche Vorgehensweisen besprochen.

Darüber hinaus werden die im kompletten Betrieb aufgestellten Verpflegungsstationen und Automaten überprüft. Im Rahmen einer schriftlichen Ausarbeitung werden Alternativen für die Befüllung der Automaten bzw. für die Verpflegungsstationen (z.B. durch selbst hergestellte Aufstriche) zur Verfügung gestellt.

Schichtarbeiter bedürfen einer sinnvollen Verpflegung, besonders während der Nachtschicht. Auf Bedarf erarbeiten unsere Experten im Rahmen der Aktion geeignete und umsetzbare Modelle, um auch diesen Bereich bedarfsgerecht zu versorgen.

GESUNDHEITSTAGE & CO.

Individuelle Programme und Bausteine

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung möchten Sie einen ganz besonderen Tag realisieren? Neben unseren Keynotes, Vorträgen, Seminaren und Kochworkshops bieten wir Ihren Mitarbeitern bedarfsgerechte Programme zur Verhaltens- und Verhältnisprävention, wichtige Gesundheits-Check-ups, "Easy-Meal-Prep"-Ideen für die Lunchbox und vieles mehr.

DER 15-MINUTEN-ERNÄHRUNGSCHECK

Persönlicher Gesundheitswegweiser

Bei der bioelektrischen Impedanzanalyse werden das Körpergewicht, die Gesamtkörperfettmasse und das für viele Zivilisationskrankheiten (Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Gicht) verantwortliche Bauchfett ermittelt.

Anhand dieser Messergebnisse und unserer therapeutischen Einschätzung werden bei Bedarf effektive Gegenmaßnahmen besprochen. Des Weiteren können die Mitarbeiter einen kleinen Fragenkatalog für das individuelle Gespräch vorbereiten. Themen, wie z.B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Ernährung bei Schwangerschaft und Stillzeit (Allergieprophylaxe bei Kindern) und Sporternährung, sind natürlich willkommen.

Die bioelektrische Impedanzanalyse eignet sich bspw. auch als Programmpunkt bei Ihrem nächsten Gesundheitstag. Erkundigen Sie sich bei uns nach Kombinationsmöglichkeiten mit ergänzenden Programmpunkten.

Dauer	***Inhalt pro Mitarbeiter***
Ganztägig	15-Minuten-Ernährungscheck
	15 Minuten Kurzberatung

Bei Ihnen im Unternehmen live vor Ort!

★★★★★

UNSER BESTSELLER

DAS GENIESSER-EVENT: SHOWCOOKING

Showcooking mit unseren Experten

Genießen Sie gerne? Haben Sie Lust auf ein außergewöhnliches Event? Dann ist unser Showcooking genau das Richtige für Sie!

Auf unterhaltsame Weise zeigen Ihnen unsere Ernährungsexperten, wie Sie mit Spaß und Leichtigkeit leckere Gerichte zubereiten. Sie erfahren, welche Lebensmittel sich eignen, welche Ernährungsfehler Sie unbedingt vermeiden sollten und wie Ihnen schnelles Kochen mit wenigen Zutaten gelingt.

Überzeugen Sie sich selbst mit unseren kleinen Kostproben, welche die Teilnehmer probieren dürfen.

Dauer

90 Minuten

Beliebte Themen

Easy-After-Work-Cooking, Meal-Prep, Start your day, Speed-Cooking für die Mittagspause

Teilnehmer

max. 20-25 Personen

Enthaltene Maßnahmen

Kleine Kostproben, ausführliches digitales Handout, einfache Rezepte für die praktische Umsetzung.

ÜBER UNS

Sven Bach

Sven Bach ist seit 20 Jahren einer der erfolgreichsten Ernährungsexperten Deutschlands. Als Ernährungsberater verfügt er über langjährige Erfahrung im Bereich Gesundheitstage, Motivationsvorträge, Seminare und Kochworkshops für die Betriebliche Gesundheitsförderung.

In seinen zwei erfolgreichen Praxen in Stuttgart und Horb am Neckar therapiert er Patienten mit ernährungsabhängigen Erkrankungen. Er war selbst übergewichtig (141 kg) und hat durch seine Gewichtsreduktion die Berufung gefunden. Seit 16 Jahren ist er regelmäßig für verschiedene Funk- und Fernsehsender als Ernährungsexperte tätig.

Zu seinen Bestsellern zählen Bücher wie: „Der Fettsack – eine Abrechnung mit Diäten und Ihrem Freund – dem Jo-Jo-Effekt“, „Der Gesundheitskochkurs – Cholesterin senken“, „Der Gesundheitskurs – Arthrose“ und sein aktuelles Buch: „Jobfood – schlank und gesund durch den Arbeitsalltag“ und sein aktuelles Buch „Easy-After-Work-Cooking“.

www.sven-bach.de

Martina Amon

Martina Amon coacht seit 14 Jahren Mitarbeiter von Unternehmen zu einem ausgeglichenen Alltag aus gutem, einfachem Essen und einem entspannten Umgang mit Stressmonstern. Als staatlich geprüfte Diätassistentin, Sozialpädagogin und Stressmanagementtrainerin weiß sie um die Tücken des Alltags und warum Menschen im stressigen Arbeitsleben am liebsten zum Essen für die Seele greifen und so gar nicht nach ihrer Vernunft handeln. Sie begeistert seit Jahren Unternehmen mit Ihren mitreißenden und motivierenden Aktionen mit Ideen, die für jeden umsetzbar sind. In ihrer Praxis für Ernährungstherapie in Würzburg behandelt sie im Schwerpunkt Menschen mit Übergewicht, Essstörungen und Unverträglichkeiten.

Zu Ihren Büchern zählen: „111 Rezepte bei Fruktoseunverträglichkeit“ sowie „Wunschfigur ohne Diät“, „111 High-Protein-Rezepte“ und „Easy-After-work-Cooking“.

www.nomavita.de

SIE BRENNEN FÜR EIN GESUNDES UNTERNEHMEN?

Mit über 30 Jahren Erfahrung sind wir Ihr kompetenter Partner für die **Betriebliche Gesundheitsförderung**. Unsere Mission ist es, Ihre Attraktivität als Arbeitgeber für Mitarbeiter und Bewerber umfassend zu stärken und zu fördern.

Treten Sie in Kontakt mit uns

Rufen Sie uns an!

Sprechzeiten: Montag - Freitag 7:00 - 19:00 Uhr

Tel.: +49 (0) 931 3051 9695 *(Würzburg)*

Tel.: +49 (0) 711 4903 9518 *(Stuttgart / Horb am Neckar)*

Außerhalb der Zeiten:

Tel.: +49 (0) 176 6174 9331 *(Martina Amon, Würzburg)*

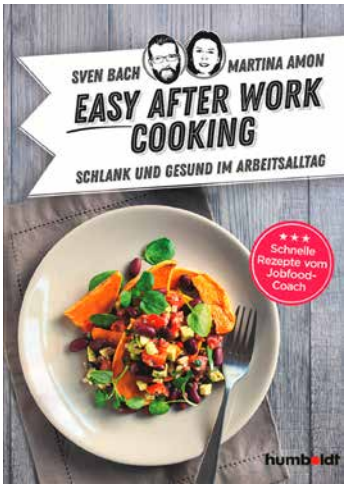
Tel.: +49 (0) 179 4541 151 *(Sven Bach, Stuttgart / Horb am Neckar)*

Schreiben Sie uns:

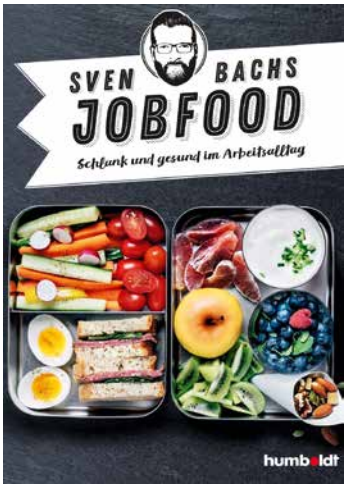
hallo@esswert.com

© ***Bildnachweis:*** *Alex Rainer, Ashkan Forouzani, Cowomen, Daniel Wiadro, Elevate, Jesus Terres, Markus Spiske, Mike Powell on Unsplash (Seite 2); PinkOmelet on BigStock (Seite 6); Ola Mishchenko, BlendTopia on Unsplash (Seite 7); Mariana Medvedeva on Unsplash (Seite 8); Priscilla du Preez on Unsplash (Seite 10); Kim Daniels on Unsplash (Seite 14); Virrage Images on BigStock (Seite 15); Shridhar Gupta, Remi Boyer on Unsplash (Seite 16); Juja Han on Unsplash (Seite 18); Quaid Lagan, Jonathan Borbra on Unsplash (Seite 21); eamesBot on BigStock (Seite 22); Mor Shani on Unsplash (Seite 23); Alexander Andrews on Unsplash (Seite 25); Franco Debartolo (Umschlag); Alle anderen: Martina Amon, Sven Bach*

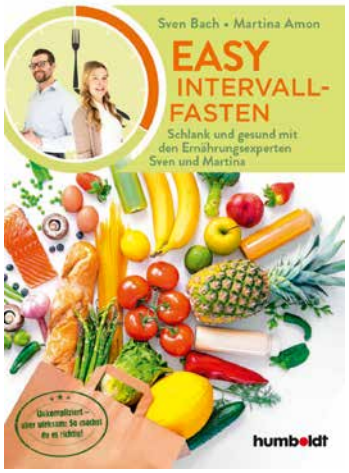
PUBLIKATIONEN



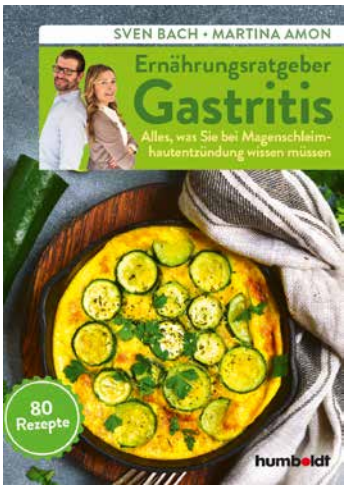
Taschenbuch: 160 Seiten
Verlag: humboldt (31. August 2020)
ISBN-13: 978-3842629448



Taschenbuch: 148 Seiten
Verlag: humboldt (31. August 2018)
ISBN-13: 978-3869103327



Taschenbuch: 160 Seiten
Verlag: humboldt (23. Februar 2022)
ISBN-13: 978-3842630307

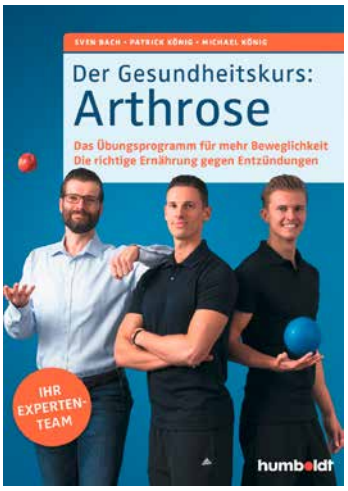


Taschenbuch: 152 Seiten
Verlag: humboldt (3. September 2021)
ISBN-13: 978-3842630154

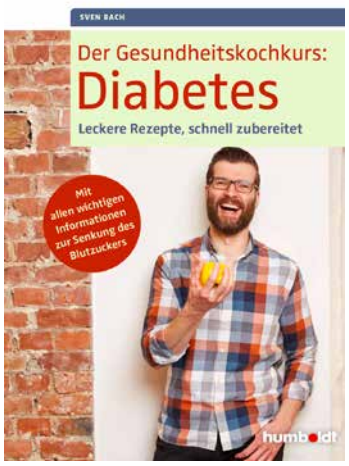
Taschenbuch: 144 Seiten
Verlag: humboldt (7. Januar 2019)
ISBN-13: 978-3869103273

Taschenbuch: 160 Seiten
Verlag: humboldt (31. August 2019)
ISBN-13: 978-3869106922

Taschenbuch: 160 Seiten
Verlag: humboldt (31. August 2020)
ISBN-13: 978-3842629479



Taschenbuch: 152 Seiten
Verlag: Schlütersche (9. Januar 2017)
ISBN-13: 978-3899939507



Taschenbuch: 144 Seiten
Verlag: Schlütersche (31. August 2016)
ISBN-13: 978-3899938913

REFERENZEN

Ihre Mitarbeiter im Mittelpunkt

Gemeinsam* durften wir mit zahlreichen, spannenden kleinen und großen Firmen, Institutionen und Einrichtungen im kommunalen sowie Gesundheitssektor zusammenarbeiten. Wir freuen uns darauf, Sie schon bald persönlich kennenzulernen.

thyssenkrupp

DB Mobility Networks Logistics

sigel

tewipack klebetechnik

Veyhl

SCHMALZ

TEVA

fischer

KVT SOLUTIONEERING A BOSSARD COMPANY

Baden-Württemberg MINISTERIUM FÜR FINANZEN UND WIRTSCHAFT

BARMER

ARBURG

STAHL

EnBW ODR

FSI

Made by Munksjö

Advanced Energy

RAFI

Uzin Utz AG

SOLCOM

HILTI

SEUFFER

MARITIM Hotel Würzburg

rexroth A Bosch Company

Sparkasse

pronovaBKK

WEITERE REFERENZEN

LEONI Bordnetz-Systeme GmbH // FLYERALARM GmbH // Frankonia Würzburg // IKEA Würzburg // EDEKA Körner // Balthasar Höhn Bauunternehmung GmbH & Co. KG Lebenshilfe Wohnstätten Mainfranken // Bayerischer Blinden- und Sehbehinderten-bund e.V. // VBG Würzburg // WVV

** Einige der ausgewählten Referenzen sind individuelle Referenzen von Martina Amon oder Sven Bach*

Gesunde Mitarbeiter - erfolgreiches Unternehmen

ESSWERT

Betriebliche Gesundheitsförderung

EssWert GmbH & Co. KG

Würzburg (Sitz)
Rudolf-Clausius-Straße 66
97080 Würzburg
Tel.: +49 (0) 931 3051 9695

Stuttgart
Friedrichstraße 15
70174 Stuttgart
Tel.: +49 (0) 711 4903 9518

Horb am Neckar
Am Garnisonsplatz 11
72160 Horb am Neckar
Tel.: +49 (0) 711 4903 9518

hallo@esswert.com
www.esswert.com