



Gesundheit in Ihrem Unternehmen

Genussvoll und gesund essen ist kein Widerspruch!



essentiell

Kirsten Brüning Ernährungsberatung

Kick off Vorträge

Workshops

1-Tages-Programme

Genussvoll & gesund essen am Arbeitsplatz

für Führungskräfte

Inhalt:

- Konzentration steigern (Brain Food)
- Immunsystem stärken
- Flüssigkeitshaushalt optimieren
- Unterwegs auf Dienstreisen
- Geschäftsessen
- Genussecken inklusive
- Gewichtsmanagement

Sprachen: Deutsch oder Englisch

Dauer: 1,5 Stunden



Gute Laune kann man essen – und steckt die Kollegen an!

Genussvoll & gesund essen am Arbeitsplatz

für alle Mitarbeiter



Inhalt:

- Essrituale
- Konzentration steigern (Brain Food)
- Immunsystem stärken
- Flüssigkeitshaushalt optimieren
- Mittagessen ohne „Suppencoma“
- Genussecken inklusive
- Gewichtsmanagement

Sprachen: Deutsch oder Englisch

Dauer: 1,5 Stunden

Gute Laune kann man essen – und steckt die Kollegen an!

Starkes Immunsystem - das sind die Fitmacher!

für alle Mitarbeiter



Inhalt:

- Essrituale
- So funktioniert das Abwehrsystem
- Starkes Immunsystem
- Reichlich Vitamine und Mineralstoffe
- Super Foods in der Saison
- Praktische Ernährungstipps

Sprachen: Deutsch oder Englisch

Dauer: 1,0 Stunde (inklusive Fragen)

Gute Laune kann man essen – und steckt die Kollegen an!



Nachhaltiger Konsum von Lebensmitteln

Wie kaufe ich richtig ein?

für alle Mitarbeiter



Inhalt:

- Umweltfreundlich essen und trinken
- Ökologischen Fußabdruck verringern
- Saisonal, regional und Biokost
- Verpackungen reduzieren
- Weniger Lebensmittel verschwenden
- Praktische Tipps für den Einkauf



Sprachen: Deutsch oder Englisch

Dauer: 1,0 Stunde

Gute Laune kann man essen – und steckt die Kollegen an!

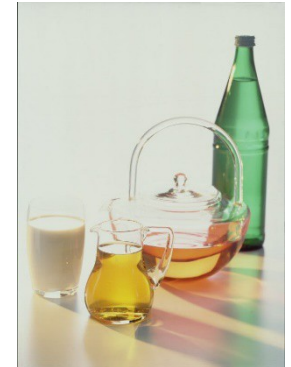
Wasser ist der Leistungsförderer Nr. 1

für alle Mitarbeiter



Inhalt:

- Wasser ist essenziell
- Getränke-Check
- Symptome von Wassermangel
- Ausreichend trinken trainieren
- Wasserbilanz (Trink-Check)
- Koffein
- Praktische Trinktipps für den Arbeitsplatz



Sprachen: Deutsch oder Englisch

Dauer: 1,0 Stunde (inklusive Fragen)

Gute Laune kann man essen – und steckt die Kollegen an!

Mittagessen - ohne Suppencoma!

für alle Mitarbeiter



Inhalt:

- Essgewohnheiten
- Hunger und Sättigung
- Verdauungszeit von Speisen
- Emotionales Essen
- Mittagessen nach dem Ampelprinzip
- Praktische Ernährungstipps

Sprachen: Deutsch oder Englisch

Dauer: 1,0 Stunde (inklusive Fragen)

Gute Laune kann man essen – und steckt die Kollegen an!



Achtung Zucker! - macht Zucker süchtig?

für alle Mitarbeiter

Inhalt:

- Auf „süß“ programmiert
- Zucker-Check in Lebensmitteln
- Emotionales Essen (Stress)
- Heißhunger auf Süßes
- Praktische Ernährungstipps
- + **Genussexperiment**

Sprachen: Deutsch oder Englisch

Dauer: 1,0 Stunde (inklusive Fragen)



Basenfasten/ Basenreich essen und trinken

für alle Mitarbeiter



Inhalt:

- Säure-Basenhaushalt – was ist das?
- Basenfasten = „Detoxkur“ ohne zu Hungern
- Hoher Gesundheitswert
- Lebensmitteltabelle: basenreich/ säurelastig
- Nach der Kur basenreich essen
- Basenreicher Tagesplan
- Bonuspunkte: Gewichtsreduktion, gutes Immunsystem, Resilienz etc.

Sprachen: Deutsch oder Englisch

Dauer: 1,0 Stunde

Gute Laune kann man essen – und steckt die Kollegen an!

Nahrungsergänzungsmittel - was können sie? Anti Aging



für alle Mitarbeiter

Inhalt:

- Definition von Nahrungsergänzungen
- Dosis - Wirkung
- Sinnvoller Einsatz
- Anti Aging
- Gesunder Lebensstil
- Gewohnheiten ändern – Schritt für Schritt

Sprachen: Deutsch oder Englisch

Dauer: 1,0 Stunde



Gesund und voll konzentriert am Arbeitsplatz – BRAIN FOOD

für alle Mitarbeiter



Inhalt:

- Konzentration steigern (Brain Food)
- Immunsystem stärken
- Good Mood Food-Prinzip
- Flüssigkeitshaushalt optimieren (Trink-Check)
- + Verkostung von Snacks
- + Optimierung der individuellen Ernährungspläne
- + **Körperfettmessung**

Sprachen: Deutsch oder Englisch

Dauer: 2,0-2,5 Stunden

Gute Laune kann man essen – und steckt die Kollegen an!



Gesund und voll konzentriert am Arbeitsplatz – DIENSTREISEN

für Führungskräfte und Außendienstmitarbeiter

Inhalt:

- Good Mood Food-Konzept
- Essen & Trinken unterwegs
- Immunsystem stärken
- Flüssigkeitshaushalt optimieren
- + Verkostung von Snacks (Proviand)
- + Optimierung individueller Ernährungspläne
- + **Körperfettmessung**

Sprachen: Deutsch oder Englisch

Dauer: 2,5 Stunden

Gute Laune kann man essen – und steckt die Kollegen an!



Genussvoll und gesund essen im Schichtdienst

für Schichtarbeiter

Inhalt:

- Essgewohnheiten in der Tag- und Nachtschicht
- Lebensmittel-Check: Fett und Zucker
- Erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Übergewicht
- Ausreichend trinken (Trink-Check)
- Gewichtsmanagement
- + **PRAXIS:** Gesundes Mittagessen-Buffer
- + Optimierung individueller Ernährungspläne
- + Körperfettmessung

Sprachen: Deutsch oder Englisch

Dauer: 2,5 Stunden

Gute Laune kann man essen – und steckt die Kollegen an!



Energiegeladen in die Frühschicht starten

Frühstücksaktion für Schichtarbeiter

Inhalt:

- + **PRAXIS:** Zubereiten eines herzgesunden Frühstücks mit Ihren Mitarbeitern im Schichtbetrieb (2 Gruppen)
- 5 Stationen mit unterschiedlichen Rezepten
- Prävention Herz-Kreislauf-erkrankungen, Diabetes und Übergewicht
- + Ernährungstipps und Rezepte

Sprachen: Deutsch oder Englisch

Dauer: ca. 2,0 Stunden

Gute Laune kann man essen – und steckt die Kollegen an!



Nachhaltiger Konsum von Lebensmitteln

Wie kaufe ich richtig ein?

für alle Mitarbeiter



Inhalt:

- Umweltfreundlich essen und trinken
- Ökologischen Fußabdruck verringern
- Saisonal, regional und Biokost
- Verpackungen reduzieren
- Weniger Lebensmittel verschwenden
- Praktische Tipps für den Einkauf
- + **Aktion:** Verkostung von Bio-Snacks der Saison



Sprachen: Deutsch oder Englisch

Dauer: 1,5 Stunden

Gute Laune kann man essen – und steckt die Kollegen an!

Meal Prep – leckeres & gesundes Mittagessen

für alle Mitarbeiter



Inhalt:

- Meal Prep = Vorbereiten von Mahlzeiten
 - Zeit und Geld sparen
 - Gesundes Mittagessen nach eigenem Gusto
 - Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
 - Praktische Tipps: Einkaufsliste
 - Rezeptideen
- + **Kochaktion:** Vorkochen leicht gemacht

Sprachen: Deutsch oder Englisch

Dauer: 2,5 Stunden

Gute Laune kann man essen – und steckt die Kollegen an!

Fit essen und trinken im Freizeitsport

für alle Mitarbeiter



Inhalt:

- Energiebedarf im Sport
- Muskelaufbau
- Sportarten: Laufen, Spielsport, Kraftsport
- Mahlzeiten und Snacks
- Getränkezufuhr optimieren
- Timing am Trainingstag
- Proviantpaket für die Trainingstasche
- + **Bewegung „Move Units“**

Sprachen: Deutsch oder Englisch

Dauer: 1,5 Stunden

Gute Laune kann man essen – und steckt die Kollegen an!



Rauchen Adé/ Genussvoll abnehmen So gelingt das Gewichtsmanagement

für alle Mitarbeiter

Inhalt:

- Essgewohnheiten
- Genussvoll essen und Kalorien sparen
- Speisen- und Getränke-Check
- + Verkostung von Snacks
- + Optimierung individueller Ernährungspläne
- + **Körperfettmessung**

Sprachen: Deutsch oder Englisch

Dauer: 2,5 Stunden

Option: + Individuelles Coaching!



Gute Laune kann man essen – und steckt die Kollegen an!

Gesund essen & genießen ■ Bewegen ■ Entspannen

Für alle Mitarbeiter

- **1 Kick-off Vortrag**
Schwerpunkthemen *nach Wahl*:
 - Brainfood/ Immunsystem stärken/ Getränke/ Dienstreisen/ Anti Aging/ Gewichtsmanagement/ Zucker = die neue Droge?/ Nachhaltig essen etc.Dauer: 1 Stunde (inklusive Fragen)
- **+ Individuelle Ernährungsberatung**
 - Optimierung der individuellen Ernährungspläne
 - Beantwortung individueller Fragen (Coaching)
 - Gesundheitsthemen: Gewichtsmanagement, Stoffwechselerkrankungen, Nährstoffmangel, Food Trends, Nahrungsmittelallergien etc.Dauer: je 30 Minuten pro Mitarbeiter/in
Anzahl: 12-14 individuelle Termine/ Tag



Genussvoll und gesund essen & täglich bewegen!

Gesund essen & genießen ■ Bewegen ■ Entspannen

Für alle Mitarbeiter



- 2 Kick-off Vorträge

Schwerpunkthemen *nach Wahl*: Brainfood/ Immunsystem stärken/ Getränke/ Essen und Schlaf/ Nachhaltig einkaufen/ Gewichtsmanagement etc.

+ Bewegungspausen („Brain Breaks“)

+ Body-Check (Gewicht, Körperfett, Taillenumfang)

Dauer: 3 Stunden

- Kochkurs: Fit essen in der Mittagspause

<Mittagspause „Fast , healthy & easy“>

+ individuelle Fragen

+ Genussexperiment/ Entspannung

Dauer: 3 Stunden



Genussvoll und gesund essen & täglich bewegen!

Gesund essen & genießen ■ Bewegen ■ Entspannen

Für Auszubildende

Inhalte vormittags (4 Stunden):

- Workshop Start: Gesundes Frühstücksbuffet
Schwerpunkthemen: **Fit essen am Arbeitsplatz** (u. a. Brainfood, Obst & Gemüse, Wasserbilanz, versteckte Kalorien, Zucker, Immunsystem)
- **Gewichtsmangement** und **Freizeitsport**
- Gruppenarbeiten: „Fit food statt Fat food, Diäten-Check, Ernährungstrends + Bewegungspausen („Brain Breaks“)

<Mittagspause im Betriebsrestaurant>

Inhalte nachmittags (2 Stunden):

- Ernährungsparcours 4 Stationen (Kleingruppen)
Sensorikseminar: Kräuter, Öle, Obst/ Gemüse, Nüsse (Bioqualität), Zucker
Body-Check (Gewicht, Taille, Körperfett) + Genussexperiment



Genussvoll und gesund essen & täglich bewegen!



Haben Sie und Ihre Mitarbeiter individuelle Wünsche?

Gern stelle ich Ihnen ein **Ernährungsberatungsprojekt zugeschnitten auf Ihre Wünsche** zusammen.

Die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter liegt mir am Herzen.
Genussvoll und gesund essen ist kein Widerspruch!
Das ist das Credo meiner Workshops und Kurse.

Ihre
Kirsten Brüning

Kontakt:

Kirsten Brüning

Diplom-Oecotrophologin

essentiell Praxis für Ernährungsberatung

Schweizer Platz 62 • 60594 Frankfurt

Telefon: +49 (0)69 770 19074

Mobil: +49 (0)170 9562576

bruening@essentiell.biz

www.essentiell.biz