

# Angebote für die betriebliche Gesundheitsförderung



Ich unterstütze Unternehmen dabei, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden mit praxisnahen Ernährungsangeboten zu stärken. Dabei lege ich Wert auf einfache und gut umsetzbare Strategien, die den Arbeitsalltag erleichtern und nachhaltige Veränderungen fördern. Mein Ziel ist es, mehr Energie, Wohlbefinden und Balance in den Berufsalltag zu bringen.

## Angebote:

*Vorträge (45–60 Minuten)*

**Brainfood** – Welche Nährstoffe die Konzentration fördern und wie Ernährung die mentale Leistungsfähigkeit unterstützt.

---

**Ernährung für einen gesunden Darm** – Warum die Darmgesundheit zentral für unser Wohlbefinden ist und wie man sie mit der richtigen Ernährung stärken kann.

---

**Fit bleiben in den Wechseljahren** – Ernährungstipps für Hormonbalance, Energie und Wohlbefinden.

---

**Zucker im Alltag clever reduzieren** – Warum Zucker uns müde macht und wie man ihn genussvoll einsparen kann.

---

**Herzgesund essen** – Ernährungstipps für ein starkes Herz-Kreislauf-System und mehr Energie im Alltag.

---

**Anti-Entzündungs-Ernährung** – Wie bestimmte Lebensmittel Entzündungsprozesse im Körper reduzieren können.



## Workshops

(90 Minuten, inkl. praktischer Zubereitung)

**Energiegeladen durch den Arbeitstag** – Gemeinsam bereiten wir schnelle, gesunde Snacks zu und zeigen, wie einfache Mahlzeiten für mehr Leistungsfähigkeit sorgen.

---

**Gesunde Ernährung gestalten** – Wie eine ausgewogene Ernährung im Alltag funktioniert und welche kleinen Veränderungen große Wirkung haben können.

---

**Meal Prep leicht gemacht** – Mit einfachen Rezepten und praktischen Tipps Mahlzeiten für mehrere Tage vorbereiten und gesunde Ernährung im Alltag erleichtern.

---

**Blutzuckerfreundlich essen** – Mahlzeiten, die Heißhunger vermeiden und den Energielevel stabil halten.

## Langfristige Projekte (6–8 Einheiten)

**Gemeinsam gesund abnehmen** – In einer motivierenden Gruppenatmosphäre lernen die Teilnehmenden, Schritt für Schritt ihr Essverhalten nachhaltig umzustellen und ohne Diäten abzunehmen.

---

**Essgewohnheiten erfolgreich ändern** – Mit Methoden aus der Ernährungspsychologie erarbeiten wir Strategien, wie Veränderungen im Alltag dauerhaft gelingen können.

Auf Wunsch alle Angebote individualisierbar.  
Sprechen Sie mich gerne an!

### Kontakt:

✉ [info@ernaehrung-johannaklein.de](mailto:info@ernaehrung-johannaklein.de)

🌐 [www.ernaehrung-johannaklein.de](http://www.ernaehrung-johannaklein.de)