



Praxis für ganzheitliche Ernährungstherapie

www.kubiena.com

Power und Stressbewältigung im Unternehmen - unterstützt durch optimales Essen & Trinken

Immer mehr Unternehmen erkennen, dass über reine Gehaltszahlungen hinausgehende Benefits sowie ein angenehmes Arbeitsumfeld für die Motivation ihrer MitarbeiterInnen von großer Bedeutung sind.

Eine Unternehmenskultur, die die Gesundheit der MitarbeiterInnen fördert, bringt unschlagbare Vorteile:

- ✓ Finanzielle Vorteile durch Senkung der Ausfallszeiten
- ✓ Höhere Produktivität durch zufriedene MitarbeiterInnen
- ✓ Starkes WIR-Gefühl und dadurch geringere Fluktuation
- ✓ Mehr Erfolg am Markt

Neben Bewegung und Stressbewältigung ist die Ernährungsaufklärung und -umstellung ein wesentlicher Beitrag um die Gesundheit der MitarbeiterInnen zu fördern.

Essen und Trinken muss man im Arbeitsalltag sowieso – warum nicht gleich etwas, das sowohl gut schmeckt als auch dem Körper gut tut!

Wie können Unternehmen mit einem Minimum an Aufwand einen maximalen Effekt erreichen?

Das angestrebte Gesundheitsziel muss zunächst genau definiert werden, denn nur wer weiß, wohin er will, wird auch dort ankommen.

Ein medizinischer Gesundheitscheck ist Voraussetzung um Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen ausfindig zu machen, das Ernährungsprogramm individuell gestalten zu können und dessen Effektivität messbar zu machen.

Im Rahmen von Impulsvorträgen oder Workshops werden Aufmerksamkeit und Sensibilität für Disharmoniezustände im Körper geweckt und vorgestellt, wie man gesundheitsfördernde Lebensstilmaßnahmen einfach und doch effektiv in den Alltag integrieren kann.



Praxis für ganzheitliche Ernährungstherapie

www.kubiena.com

Was passiert bei dauerhaftem Stress in unserem Körper?

Es kommt zu einem massiven Anstieg von Freien Radikalen, das sind aggressiv gewordene Sauerstoffverbindungen, die zu einer frühzeitigen Alterung führen, unsere DNS angreifen, ganze Zellfunktionen lahm legen und unsere Abwehr schwächen. Antioxidantien, wie Vitamin E, Vitamin C, Betacarotin und Selen, helfen, diese Freien Radikale in Schach zu halten. Durch einen individuellen Check lässt sich feststellen, ob antioxidative Vitamine ausreichend aufgenommen werden.

Wenn eine Betriebsküche vorhanden ist, so ist es ideal, auch in diesem Bereich gezielt anzusetzen. Durch Vorträge und Seminare wird bei den MitarbeiterInnen das Bedürfnis nach gesundheitsförderndem Essen verstärkt - die Betriebsküche kann ihr diesbezügliches Angebot optimieren und dadurch ihr Image verbessern.

Maßnahmen

Zielgruppe MitarbeiterInnen

- Impulsvorträge
- Workshops
- Einzelberatung
- Informationen für interne Medien (Betriebszeitung, Intranet)

Zielgruppe Betriebsküche

- Soll/Ist-Analyse – Speiseplanangebot, Ernährungswissen
- Tagesseminar
- Aktionswochen – Marketingaktionen