



Mein Angebot für Ihr Unternehmen



Das Rundum Ernährungsprogramm „kurz und kompakt“

Zur Ess-Balance im Job finden!

Mit Vorträgen, Workshops, Seminaren & Gesundheitsaktionen

- ✓ Ich zeige Ihnen und Ihren Mitarbeitern wie unkompliziert, lecker und gesund zugleich Ernährung sein kann.
- ✓ Besondere Aufmerksamkeit gilt der Motivation und Unterstützung zu einem bewußten Ernährungsverhalten mit Genußfaktor.

Wie?

✓ **Aktionen und Ausstellungen** - zum Beispiel:

- zum Thema „optimale Ernährung am Arbeitsplatz“
- Präsentation „Fit im Job“,
- „das gesunde Firmenfrühstück“ und
- „der richtige Pausensnack“ mit leckeren einfachen Köstlichkeiten

✓ **Vorträge, Workshops und Seminare** zur optimalen Ernährung - zum Beispiel:

- bei Terminstress,
- im Außendienst und
- Schichtarbeit
- Brainfood – Power fürs Gehirn
- Wer isst fit im Büro?
- Immungesunde Ernährung
- Darmgesund Essen
- Achtsamkeit und Essen
- Resiliente Ernährung der Schlüssel zur Stärkung von Gesundheit auch am Arbeitsplatz

✓ **Gesundheitscoaching** - zum Beispiel:

- Körperanalyse mittels Bio-Impedanz-Analyse (Bestimmung der Körperzusammensetzung - BIA Messung).
Exakte Aussagen über den Ist- Zustand erhalten und gezielte Ernährungsoptimierung einleiten!
- individuelles Ernährungscoaching vor Ort

Buchungspreis & Dauer



Preis?

Teilen Sie mir Ihren Budget-Rahmen sowie Ihre Wünsche mit und Sie erhalten ein **individuelles Angebot**.

Es besteht die Möglichkeit für die Buchung einzelner Aktionen oder einer stetigen Zusammenarbeit.



Ein Anruf ist Ihr erster Schritt!

Nutzen auch Sie das Ernährungsprogramm „kurz und kompakt“ für Ihr Unternehmen!

Nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf.



Ihr Kompass zur **Ess-Balance**
Kathleen Dippel
Ernährungswissenschaftlerin (FH)

0174 . 4 44 69 59,
www.ess-balance.de, post@ess-balance.de,
Ess-Balance, Kathleen Dippel,
Richard-Wagner-Str. 1, 04109 Leipzig

