Natascha Hönig

ist die Ernährungs- und Gesundheitsexpertin der Confidos Akademie Hessen. Seit über 12 Jahren bietet die studierte Diplom-Oecotrophologin Einzelberatungen, Gruppenseminare und Vorträge für Führungskräfte und Mitarbeiter verschiedener Unternehmen an. In ihren Workshops und Einzelberatungen zeigt sie Wege auf, um einen individuellen Ernährungsstil zu finden und in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Confidos Akademie Hessen

Die zertifizierte Akademie mit Hauptsitz in Gießen hat sich auf dem Markt der beruflichen Weiterbildung als Full-Service-Anbieter mit hohen Qualitätsstandards etabliert. Die Confidos Akademie Hessen arbeitet mit einem Team von aktuell 16 ausgewählten freiberuflichen Trainern, Beratern und Coaches zusammen, die neben der entsprechenden fachlichen Qualifikation über langjährige Berufserfahrung in ihrem jeweiligen Tätigkeitsfeld verfügen. Neben fachspezifischer Beratung und individuellen Coachings bietet die Akademie maßgeschneiderte themenbezogene Inhouse-Schulungen nicht nur für den Mittelstand an.

Confidos Akademie Hessen
Inhaber Diplom-Sozialwissenschaftler
Holger Fischer
Winchesterstraße 2
35394 Gießen
Tel. 0641-9721953-0
Fax. 0641-9721953-9
anfrage@confidos-akademie.de
www.confidos-akademie.de

BARMER GEK die gesund experten

Ein Anruf bei uns kostet Sie lediglich den Griff zum Hörer

Mit uns telefonieren Sie zum Nulltarif.

0800 33 20 60-0*	Sie haben eine Frage zu Ihrem Versicherungsschutz? So können Sie Ihre BARMER GEK vor Ort erreichen.
0800 45 40 150*	BARMER GEK Servicetelefon – kompetente Beratung bei allen Versicherungsfragen.
0800 45 40 250*	BARMER GEK Teledoktor** – hat immer Sprechstunde und keine Wartezeiten. 7 Tage die Woche, rund um die Uhr.
www.barmer-gek.de	Der direkte Zugang zu unserem umfangreichen Service – einfach, bequem und unabhägig von Zeit und Raum.

*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.
**Umfangreiche Informationen zum Teledoktor und zu anderen Serviceangeboten unter www.barmer-gek.de/101646

BARMER GEK die gesund experten

Gesund Essen – Fit am Arbeitsplatz!

Powervoll und geistig fit mit dem Business-Ernährungsprogramm

Confidos Akademie Hessen®
Wir entwickeln Potenziale

Weiterbildung Hessen e.V. – Geprüfte Weiterbildungseinrichtung

Falsch ernährten Arbeitnehmern drohen Leistungstiefs, Heißhungerattacken und Mittagsmüdigkeit. Langfristig leidet die Arbeitsqualität und das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten steigt. Hier erfahren Sie, was Arbeitgeber tun können, damit ihre Mitarbeiter besser versorgt sind.

Bei Fragen zum Business-Ernährungsprogramm und den Buchungsmöglichkeiten wenden Sie sich bitte direkt an die Confidos Akademie Hessen.

Das Business-Ernährungsprogramm setzt sich aus 4 Ernährungsmodulen zusammen:

- Business Ernährungs-Check
- Powervoller Vormittag:
  › Das gesunde und vitale Businessfrühstück!
- Geistig fit in Meetings mit Brainfood!
- Kraft tanken für die 2. Halbzeit!
  › Die Mittagspause als Energiequelle nutzen!

Modul 1
Business Ernährungs-Check

Der Business „Ernährungs-Check" beinhaltet eine Bestandsaufnahme vor Ort inklusive eines persönlichen Gesprächs mit einer verantwortlichen Führungskraft sowie ein kurzer schriftlicher Report. Mit dem Check sind Sie als Unternehmen in der Lage, konkrete Maßnahmen aufzugreifen und mit Ihren Beschäftigten umzusetzen.

Inhalte:
- Ernährungscheck-Up des Unternehmens
- Tipps und individuelle Empfehlungen zur Umsetzung für Mitarbeiter und Chefs
- Report und konkrete Maßnahmen als schriftliche Grundlage zur Umsetzung der Empfehlungen

Modul 2
Powervoller Vormittag: Das gesunde und vitale Businessfrühstück!

Entdecken Sie Alternativen zum PC-Snacking, Zuckerschnecken-Pause und Brötchen-Imbiss.
Gesundes Frühstück am Arbeitsplatz bietet Ihnen die Gelegenheit Qualität und Frische zu genießen. Freuen Sie sich auf Anregungen aus der schnellen und gesunden Küche.

Inhalte:
- Gemeinsames Einkaufen!
- Einkaufspraxis: „Was Sie schon immer über Produkte wissen wollten!"
- Zubereiten von Brotaufstrichen...!
- Geschmackscheck von Brot, Marmelade, Müsli ...!
- Gemeinsames Frühstück etablieren!

Modul 3
Geistig fit in Meetings mit Brainfood

Ein zielorientiertes und effektives Meeting wird gefördert, indem Sie körperlich und geistig in der besten Verfassung sind. Leckeres Brainfood und gesunde Snacks erleichtern die Arbeitsfähigkeit in Meetings und Besprechungen.

Inhalte:
- Gemeinsames Einkaufen!
- Einkaufspraxis: „Was Sie schon immer über Produkte wissen wollten!"
- Zubereiten von Gemüseschiffchen, Dipps, Trinkjoghurts …!
- Eigene Ideen und Alltagstauglichkeit
- Gemeinsames Meeting vorbereiten!

Modul 4
Kraft tanken für die zweite Halbzeit – Die Mittagspause als Energiequelle nutzen!

Eine kreative Mittagspause gibt Ihnen frische Energie für die Arbeit am Nachmittag. Entdecken Sie Ihre Erfrischungs-Faktoren durch praktische Tipps und Übungen zur Zeitplanung, schnellen gesunden Küche, Erholung und Bewegung. So können Sie nach der erfrischenden Mittagspause wieder richtig durchstarten.

Inhalte:
- Strukturierung der Mittagspause
- Übungspraxis „Erholungstyp oder Bewegungstyp?"
- Gesunde und schnelle Mittagsküche
- Geschmackscheck für die individuellen Gerichte!

Modul 1 beinhaltet einen Aufwand von ca. drei Stunden vor Ort. Die Module 2–4 umfassen einen zeitlichen Rahmen von ca. 4–5 Stunden. Die Teilnehmerzahl ist hier auf maximal 10 Personen ausgelegt. Die Module können einzeln gebucht werden oder sind kombinierbar.