

INDIVIDUELL

PRAXISNAH

NACHHALTIG

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz



Ihr Schlüssel zu leistungsfähigen und motivierten Mitarbeitern



NW
Ernährung

Natalie Wiedenmann
Ernährungsberaterin
www.nw-ernaehrung.de
info@nw-ernaehrung.de
0176-64720712

Warum gesunde Ernährung am Arbeitsplatz so wichtig ist

Eine gesunde Ernährung hat einen direkten Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, Motivation und Gesundheit Ihrer Mitarbeiter. In einem hektischen Arbeitsalltag kommen gesunde Gewohnheiten jedoch oft zu kurz.

Mit meinem individuellen Beratungsangebot ermögliche ich Unternehmen, ihren Mitarbeitern praxisnahe und alltagstaugliche Lösungen für eine gesunde Ernährung zu bieten.



WICHTIG

Stress, Zeitmangel und ungesunde Snacks führen schnell zu Energietiefs, Konzentrationsschwierigkeiten und langfristig zu gesundheitlichen Problemen. Gerade in der Arbeitswelt ist es entscheidend, den Körper mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen, um leistungsfähig und fokussiert zu bleiben.

Welche Vorteile bringt das für Ihr Unternehmen?

- **Mehr Energie und Produktivität:** Gesunde Ernährung kann die Konzentration und Leistungsfähigkeit um bis zu 20 % steigern.
- **Weniger Krankheitstage:** Unternehmen mit Gesundheitsförderung verzeichnen bis zu 25 % weniger Fehltage.
- **Höhere Zufriedenheit und Motivation:** 70 % der Mitarbeiter wünschen sich Unterstützung für eine gesunde Lebensweise.
- **Besseres Betriebsklima:** Gemeinsame Gesundheitsinitiativen fördern den Teamgeist und stärken das Wir-Gefühl im Unternehmen.

Ich helfe Unternehmen dabei, die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter nachhaltig zu fördern – mit alltagstauglichen, praxisnahen Konzepten, die sich einfach umsetzen lassen und langfristige positive Effekte auf die Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit der Mitarbeiter haben.



Meine Programme für Ihr Unternehmen

Ich biete verschiedene Programme an, die flexibel auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens abgestimmt werden können:

Workshops & Seminare

In meinen interaktiven Workshops vermittele ich praxisnahes Wissen rund um gesunde Ernährung am Arbeitsplatz. Ihre Mitarbeiter lernen, wie sie sich gesünder ernähren können, um mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag zu gewinnen. Ich gebe nicht nur wertvolle Ernährungstipps, sondern auch Impulse für Stressmanagement und Ausgeglichenheit.

- Nutzen: Leicht umsetzbare Strategien für eine gesündere Ernährung.
- Format: Vor Ort oder online, flexibel anpassbar.
- Ihr Vorteil: Durch gesündere und ausgeglichene Mitarbeiter reduzieren sich krankheitsbedingte Ausfälle, und die allgemeine Produktivität sowie Motivation im Team steigen.

Firmen-Challenges

Gesunde Ernährung darf Spaß machen! In meinen Firmen-Challenges können Mitarbeiter in einem motivierenden Wettbewerb ihr Wissen vertiefen und neue gesunde Routinen etablieren.

- Nutzen: Motivation durch Teamspirit und spielerische Ansätze.
- Format: Zeitlich begrenzte Challenges mit regelmäßigen Updates.
- Ihr Vorteil: Der spielerische Wettbewerb fördert den Teamgeist und schafft eine positive Unternehmenskultur, die sich langfristig in besserer Zusammenarbeit und einem höheren Engagement widerspiegelt.

Individuelle Ernährungsberatung für Mitarbeiter

Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse, wenn es um Ernährung geht. In persönlichen Beratungsgesprächen helfe ich Mitarbeitern, ihre Ernährungsgewohnheiten zu optimieren und nachhaltige Veränderungen umzusetzen.

- Nutzen: Individuelle Lösungsansätze für spezifische Herausforderungen.
- Format: Einzelgespräche – vor Ort oder online.
- Ihr Vorteil: Gezielte Lösungen für individuelle gesundheitliche Herausforderungen steigern die Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter, was sich positiv auf das gesamte Arbeitsklima auswirkt.

Online-Programme für flexibles Lernen

Mit meinen Online-Kursen biete ich eine flexible Lösung, mit der Ihre Mitarbeiter unabhängig von Zeit und Ort ihr Wissen rund um gesunde Ernährung erweitern können.

- Nutzen: Selbstständiges Lernen im eigenen Tempo.
- Format: Digitale Inhalte – Videos, Leitfäden, praktische Tipps.
- Ihr Vorteil: Flexible Lernmöglichkeiten ermöglichen es Ihren Mitarbeitern, Gesundheitswissen unabhängig von Zeit und Ort zu erwerben – das steigert die Effizienz, ohne den Arbeitsalltag zu beeinträchtigen.

Meine Expertise – Ihre Expertin für gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Als zertifizierte Ernährungsberaterin mit einem besonderen Fokus auf Berufstätige und Familien weiß ich, wie herausfordernd es sein kann, gesunde Essgewohnheiten in einen vollen Arbeitsalltag zu integrieren.

Ich lege großen Wert auf praxisnahe und alltagstaugliche Lösungen, die sich leicht umsetzen lassen und langfristig wirken. Dabei stehe ich meinen Kunden nicht nur als Ernährungsberaterin, sondern auch als ZuhörerIn und Motivatorin zur Seite. Viele meiner Kunden schätzen besonders meine einfühlsame Art und meine ganzheitlichen Tipps, die nicht nur die Ernährung, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Ich gehe der Ursache für Stressessen und Leistungsabfall auf den Grund, indem ich die biologischen und psychologischen Hintergründe verständlich erkläre.

Mein Ziel ist es, gesunde Ernährung als eine Bereicherung zu vermitteln – ohne Druck, sondern mit Freude und Genuss.

Mit meiner Erfahrung helfe ich Unternehmen, nachhaltige Veränderungen umzusetzen, die Ihre Mitarbeiter langfristig gesünder und leistungsfähiger machen.



JETZT ANFRAGE SENDEN

Lassen Sie uns
gemeinsam starten!



Ich freue mich darauf, Ihr Unternehmen dabei zu unterstützen, Ihre Mitarbeiter gesünder und leistungsfähiger zu machen. Lassen Sie uns in einem persönlichen Gespräch herausfinden, welches Programm am besten zu Ihren Zielen passt. Gemeinsam entwickeln wir eine maßgeschneiderte Lösung für Ihr Unternehmen.

**KONTAKTIEREN SIE MICH FÜR EIN UNVERBINDLICHES
ERSTGESPRÄCH:**

Natalie Wiedenmann | Ernährungsberaterin

NW Ernährung

www.nw-ernaehrung.de

info@nw-ernaehrung.de

0176-64720712



Gesunde Mitarbeiter sind kein Zufall, sondern eine Entscheidung.

Zeit für den nächsten Schritt? Scannen Sie den
Code und buchen Sie direkt Ihr unverbindliches
Strategiegelgespräch.

Lassen Sie uns gemeinsam die Leistungsfähigkeit
Ihres Teams aufs nächste Level heben.



NW
Ernährung

Natalie Wiedenmann
Ernährungsberaterin und Expertin
für Ernährungsbildung & BGM
www.nw-ernaehrung.de
info@nw-ernaehrung.de
0176-64720712