

Modulare Workshops

Ernährungstrends à la carte

Im beruflichen Alltag kann richtiges Essen und Trinken zur täglichen Herausforderung werden. Häufig sind Übergewicht und andere gesundheitliche Probleme die Folgen von Fastfood und Fertigprodukten. „Ernährungstrends à la carte“ ist ein **mehrtägiges Gesundheitsangebot**, mit dem Sie Ihre Beschäftigten dabei unterstützen können, ihr Ernährungsverhalten zu verbessern.

Inhalte wahlweise aus 4 Modulen

Kick-off-Workshop

„Gesund Essen im beruflichen Alltag“

- Modul 1: Brainfood – Fitness für den Kopf
- Modul 2: Richtig essen – Fit im Job
- Modul 3: Achtsamkeit – Essen mit Genuss
- Modul 4: Superfood – Mythos oder mehr?

Wählbar sind folgende Optionen:

- Kick-off | ein Modul (zwei Tage)
- Kick-off | zwei Module (drei Tage)
- Kick-off | drei Module (vier Tage)
- Kick-off | alle Module (fünf Tage)

Kontakt

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.
Unternehmensbereich BGM
Herrenstraße 9
30159 Hannover

Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Das wirkt sich positiv auf das **Immunsystem** sowie die **Konzentrations- und Leistungsfähigkeit** aus. Gleichzeitig wird ernährungsbedingten Erkrankungen vorgebeugt. Das Präventionsangebot kann **bedarfsorientiert aus verschiedenen Modulen** zusammengestellt werden. Gern beraten wir Sie bei der Modulauswahl.

Zielgruppe

Beschäftigte Ihres Unternehmens, die ihr Ernährungsverhalten verbessern wollen

Workshopleitung

Fachkräfte für Ernährung der AOK Niedersachsen

Dauer

Kick-off-Workshop: 3 Stunden
Wahlmodule: jeweils ca. 1,5 Stunden

Organisatorisches

Wahlweise in Präsenz oder digital
6-15 Personen

Wir beraten Sie gern persönlich!

☎ 0511 1676 - 16188 oder
0441 93641 - 16187

✉ angebot.bgm@nds.aok.de

aok.de/arbeitgeber/nds

Wir machen Niedersachsen gesünder.