



KONTAKT

Sarah Naperkowski
Dorfstr. 38g
24109 Melsdorf

0175/3339396
sarah@kaloriensindauchgesund.de
www.kaloriensindauchgesund.com

**GESUNDE
MITARBEITER*INNEN
FÜR EINEN GESUNDEN
BETRIEB!**



Kalorien sind auch
gesund

**Betriebliches
Gesundheitsmanagement**



Formate

ONLINESEMINAR

Ihre Mitarbeiter sind auf verschiedene Standorte und/oder das Home Office verteilt? Mit einem Onlineseminar erreichen Sie jeden!

Sie wählen das Thema - z.B. gesund Frühstück, Mittag im Büro, Heißhunger im nachmittagstief, mit Freude ausreichend trinken etc.

VORTRÄGE

Trotz Digitalisierung: "face to face" hat immer noch einen großen Stellenwert. Wer mit dem Körper anwesend ist, ist auch im Kopf mehr dabei! Alle Onlineseminare können auch vor Ort stattfinden. Optional: Probieren verschiedener Lebensmittel!

LIVE EVENT

Sie planen einen Aktionstag Gesundheit? Buchen Sie Events wie "Business Appropriate Drinks", "Probier's mal mit Gemütlichkeit" und Co und kombinieren Sie diese mit weiteren Angeboten. Auf Wunsch organisiere ich weitere Kooperationspartner (z.B. Yoga)

Für Sie

- **Konkrete** Ernährungs- und Gesundheitsberatung für Ihre Mitarbeiter*innen
- **Freie Themenwahl** für Sie und Ihr Unternehmen
- Neutrale, **wissenschaftlich fundierte** Informationen
- **Aufklärung** über Missinformationen im Internet
 - Praxisnahe **Anwendungstipps**, die Ihre Mitarbeiter*innen sofort umsetzen können
 - langfristig **weniger Fehlzeit** durch bessere Gesundheit

Über mich

Als Apothekerin mit Gebietserweiterung Ernährungsberatung basieren mein Wissen und meine Arbeit auf tiefen, wissenschaftlich fundierten Kenntnissen, nicht nur über Ernährung, sondern auch über Erkrankungen. Diese einzigartige Perspektive können andere Ernährungsberater*innen (kein geschützter Beruf!) nicht bieten.



AKTUELLE *Events*

BUSINESS APPROPRIATE DRINKS

Fast jeder Dritte trinkt zu wenig, und genauso viele trinken das Falsche. In einem interaktiven Workshop bereite ich mit bis zu 20 Personen leckere, gesunde Getränke zu - nicht nur für den Berufsalltag. Dabei sprechen wir über das Trinken, warum es so wichtig für die Gesundheit unser Wohlbefinden davon ist.

PROBIER'S MAL MIT GEMÜTLICHKEIT

Neben Beruf und Alltag bleibt meist nur wenig Zeit für die Zubereitung gesunder Mahlzeiten. Bis zu 15 Mitarbeiter*innen lernen über das so genannte "Batch Cooking", also dem Vorkochen von Lebensmitteln im Baukasten-Stil. Zusammen mit weiteren Tricks bekommen Ihre Mitarbeiter*innen einen Werkzeugkasten der gesunden Ernährung an die Hand. Zum Schluss erhält jede*r Teilnehmende die Möglichkeit, sich an einem kleinen Buffet durch entsprechende Lebensmittel durchzuprobieren!

AKTUELLE *Events*

BUSINESS APPROPRIATE DRINKS

Fast jeder Dritte trinkt zu wenig, und genauso viele trinken das Falsche. In einem interaktiven Workshop bereite ich mit bis zu 20 Personen leckere, gesunde Getränke zu - nicht nur für den Berufsalltag. Dabei sprechen wir über das Trinken, warum es so wichtig für die Gesundheit unser Wohlbefinden davon ist.

PROBIER'S MAL MIT GEMÜTLICHKEIT

Neben Beruf und Alltag bleibt meist nur wenig Zeit für die Zubereitung gesunder Mahlzeiten. Bis zu 15 Mitarbeiter*innen lernen über das so genannte "Batch Cooking", also dem Vorkochen von Lebensmitteln im Baukasten-Stil. Zusammen mit weiteren Tricks bekommen Ihre Mitarbeiter*innen einen Werkzeugkasten der gesunden Ernährung an die Hand. Zum Schluss erhält jede*r Teilnehmende die Möglichkeit, sich an einem kleinen Buffet durch entsprechende Lebensmittel durchzuprobieren!

AKTUELLE *Events*

BUSINESS APPROPRIATE DRINKS

Fast jeder Dritte trinkt zu wenig, und genauso viele trinken das Falsche. In einem interaktiven Workshop bereite ich mit bis zu 20 Personen leckere, gesunde Getränke zu - nicht nur für den Berufsalltag. Dabei sprechen wir über das Trinken, warum es so wichtig für die Gesundheit unser Wohlbefinden davon ist.

PROBIER'S MAL MIT GEMÜTLICHKEIT

Neben Beruf und Alltag bleibt meist nur wenig Zeit für die Zubereitung gesunder Mahlzeiten. Bis zu 15 Mitarbeiter*innen lernen über das so genannte "Batch Cooking", also dem Vorkochen von Lebensmitteln im Baukasten-Stil. Zusammen mit weiteren Tricks bekommen Ihre Mitarbeiter*innen einen Werkzeugkasten der gesunden Ernährung an die Hand. Zum Schluss erhält jede*r Teilnehmende die Möglichkeit, sich an einem kleinen Buffet durch entsprechende Lebensmittel durchzuprobieren!

NEXT LEVEL

Gasto!

VEGETARISCH-VEGAN FÜR ANFÄNGER

Vegane Ernährung ist kein Trend mehr - sie ist längst zum Alltag geworden! Egal ob Restaurant, Hotel, Mensa - wir erarbeiten, wie man köstliche und ausgewogene Mahlzeiten ohne tierische Produkte zubereitet, die alle begeistern werden!

DER GESUNDHEITS- BEWUSSTE GAST

Gesundheit wird heutzutage bei vielen Menschen groß geschrieben! Längst sind sie nicht mehr mit "normalen Mahlzeiten" zufrieden. Zusammen tüfteln wir deshalb an Gerichten, die beispielsweise Kalorien sparen, reich an Protein oder arm an Kohlenhydraten sind und dabei nicht auf Geschmack verzichten!

NEXT LEVEL

Gasto!

VEGETARISCH-VEGAN FÜR ANFÄNGER

Vegane Ernährung ist kein Trend mehr - sie ist längst zum Alltag geworden! Egal ob Restaurant, Hotel, Mensa - wir erarbeiten, wie man köstliche und ausgewogene Mahlzeiten ohne tierische Produkte zubereitet, die alle begeistern werden!

DER GESUNDHEITS- BEWUSSTE GAST

Gesundheit wird heutzutage bei vielen Menschen groß geschrieben! Längst sind sie nicht mehr mit "normalen Mahlzeiten" zufrieden. Zusammen tüfteln wir deshalb an Gerichten, die beispielsweise Kalorien sparen, reich an Protein oder arm an Kohlenhydraten sind und dabei nicht auf Geschmack verzichten!

NEXT LEVEL

Gasto!

VEGETARISCH-VEGAN FÜR ANFÄNGER

Vegane Ernährung ist kein Trend mehr - sie ist längst zum Alltag geworden! Egal ob Restaurant, Hotel, Mensa - wir erarbeiten, wie man köstliche und ausgewogene Mahlzeiten ohne tierische Produkte zubereitet, die alle begeistern werden!

DER GESUNDHEITS- BEWUSSTE GAST

Gesundheit wird heutzutage bei vielen Menschen groß geschrieben! Längst sind sie nicht mehr mit "normalen Mahlzeiten" zufrieden. Zusammen tüfteln wir deshalb an Gerichten, die beispielsweise Kalorien sparen, reich an Protein oder arm an Kohlenhydraten sind und dabei nicht auf Geschmack verzichten!