

## Ernährungsberatung

für betriebliche Gesundheitsförderung



## Angebot und Kosten

Franziska Staub und Ursula Zehnder  
optiKal Ernährungszentrum Zug GmbH  
Grafenauweg 3 – 6300 Zug  
Tel. 041 761 32 74

Die Sicherstellung der Gesundheit am Arbeitsplatz stellt viele Unternehmen vor grossen Herausforderungen.

Im Rahmen Ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützen wir Sie und beantworten Fragen rund um die Ernährung.

Wir sind motiviert dieses spannende Themengebiet lebendig und lebensnah Ihren Mitarbeitern näherzubringen und helfen mit vielen praxistauglichen Beispielen für den Arbeitsalltag das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.

Je besser die Mitarbeiter mit Nähr- und Vitalstoffen versorgt sind, je kürzer sind Fehlzeiten wegen Krankheit, Müdigkeit und Konzentrationsverlust. Zudem wird deutlich ein gesteigertes Allgemeinbefinden wahrgenommen.

Wir erstellen für Ihr betriebliches Gesundheitsförderungsprogramm individuelle, massgeschneiderte Präsentationen zum Thema Ernährung am Arbeitsplatz.

## Angebot

### Referate zu gewünschten Ernährungsthemen

**Beispiele:**

- Ernährungswissenschaftliche Kenntnisse die Wohlbefinden, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit verbessern
- Sinnvolle und im Arbeitsalltag geeignete und praktische Verpflegung
- Essrhythmen und Essqualität
- Unkontrollierte Gewichtszunahme langfristig stoppen
- Anschauliche Menü- und Snackbeispiele für den Arbeitsalltag
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Trends in der Ernährung
- .....

---

<b>Kosten:</b>	<b>CHF 650.-</b>
	▪ <b>Vorbereitungen und Erstellen einer Power-Point-Präsentation</b>
	▪ <b>60-minütiges Referat</b>
	▪ <b>Reisespesen</b>
	▪ <b>anschl. Fragerunde</b>

---

## **Persönliche Ernährungsberatungen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter direkt vor Ort**

- Die Ernährungsberaterin ist in Ihrem Unternehmen vor Ort anwesend.
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dürfen sich einen individuellen Beratungstermin bei der Ernährungsberaterin reservieren lassen.
- Dauer pro Gespräch ist 45 Minuten
- Anwesenheit der Ernährungsberaterin: 1x pro Woche oder 1x pro Monat à 4 Std.
- Zeitdauer (3 Monate – 6 Monate – 12 Monate - >12 Monate) ist individuell buchbar und wird in einer Vereinbarung festgelegt

---

**Kosten: CHF 520.- pro 4 Stunden**

---

## **Praktische Angebote für Workshops zum Thema Ernährung**

- Körperfettmessungen
- Schulung Ernährungscoaching mit App
- Persönliche Energie- und Nährstoffberechnungen
- Blutzuckermessung
- Auswertungen persönlicher Essprotokolle

---

**Kosten: Pro Gruppe à max. 12 Personen wird je nach Aufwand berechnet**

---

Wir sind nicht MwSt.pflichtig!

Gerne beantworten wir weitere Fragen und Anliegen in einem persönlichen Gespräch. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf (Tel. 041 761 32 74 oder E-Mail: [info@opti-kal.ch](mailto:info@opti-kal.ch)).