

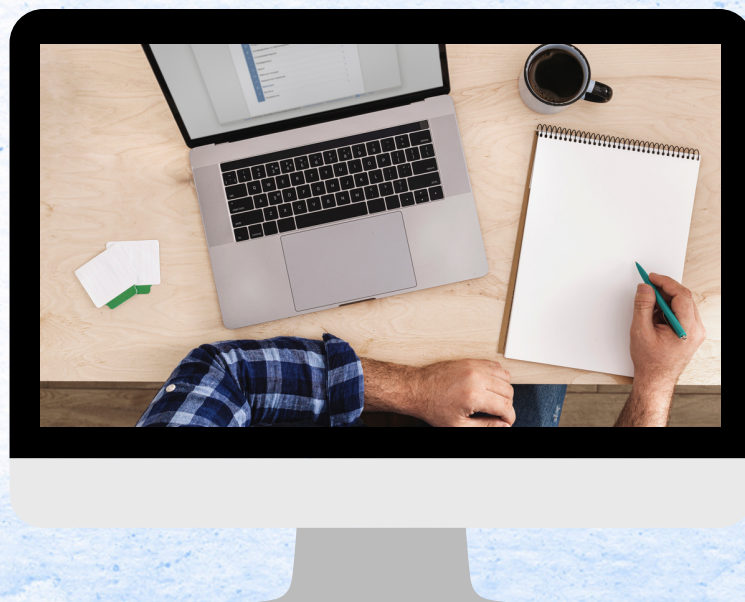
ERFOLGREICH IN DER BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT ONLINE-BASIERTEN PRÄVENTIONSMASSNAHMEN NACH § 20 SGB V

WARUM BETRIEBLICHE PRÄVENTIONSMASSNAHMEN?

Immer mehr Arbeitgeber sehen die Vorteile, die gesundheitsfördernde Maßnahmen für ihr Unternehmen darstellen. Indem man in die Weiterbildung der Angestellten investiert, investiert man in ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Durch Präventionsmaßnahmen schult man nicht nur ihre gesundheitlichen Kompetenzen, man fördert gleichzeitig aktiv das eigene Image als Arbeitgeber und erzeugt Motivation dafür, sich mit dem eigenen Lebensstil auseinander zu setzen. Zufriedene, konzentrierte und gesunde Angestellte fühlen sich eher wertgeschätzt und tragen somit zum Erfolg des Unternehmens bei.

WAS SIND DIE VORTEILE VON ONLINE-KONZEPTEN NACH § 20 SGB V?

- **Orts- und zeitunabhängige Umsetzung:** online-basierte Präventionsmaßnahmen haben den Vorteile, dass die Mitarbeiter/innen ganz flexibel an den Kursinhalten arbeiten können und nicht an feste Termine oder Orte gebunden sind
- **Finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen:** die gesetzlichen Krankenkassen dürfen laut Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbands nur Maßnahmen unterstützen, die den Kriterien nach § 20 SGB V entsprechen
- **Steuerliche Vorteile:** Arbeitgeber können pro Beschäftigten und Jahr bis zu 600 Euro für Maßnahmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung aufwenden, ohne dass die Mitarbeiter/innen diese Zuwendungen als geldwerten Vorteil versteuern müssen laut Einkommensteuergesetzes (EStG) § 3 Nr. 34

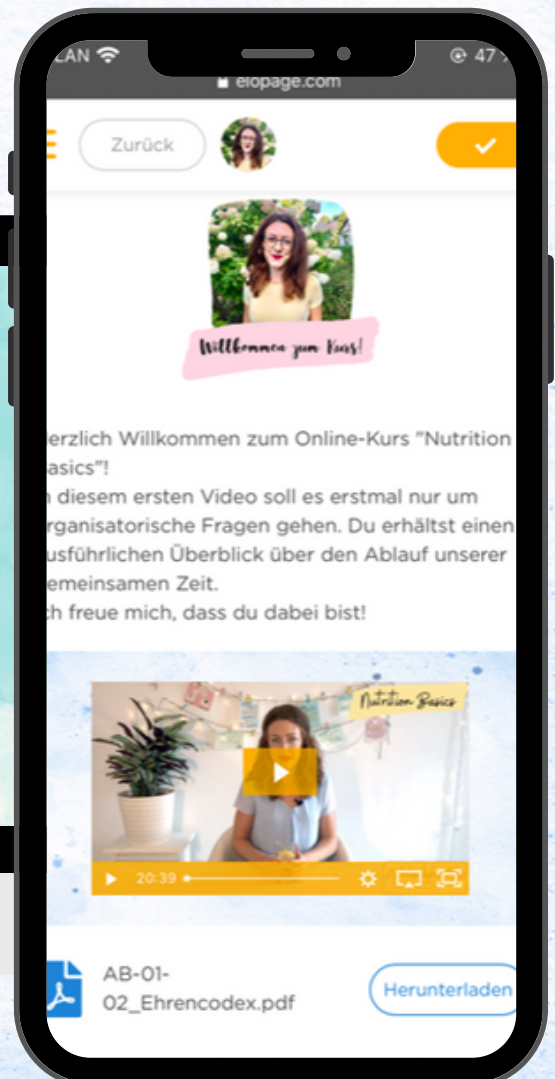


ZERTIFIZIERTER ONLINEKURS NACH § 20

8-WÖCHIGER ONLINEKURS

- über 8 Stunden persönliches Video-Coaching
- wissenschaftlich fundierte Inhalte
- 46 Arbeitsblätter, Handouts und Rezepte
- regelmäßige Quiz-Fragen, um das eigene Wissen zu fundieren
- Zusatz-Bonus: eine Auswertung des individuellen Ernährungsprotokolls

8 x 90 Min.



DIE VORTEILE DIESES ONLINEKURSES FÜR IHRE MITARBEITER/INNEN



KEINE ERNÄHRUNGSMYTHEN

Statt Informationen, die auf unwissenschaftlichen Erfahrungsberichten basieren, gibt es hier Inhalte, die wissenschaftlich und evidenzbasiert sind



ALLTAGSTAUGLICHE TIPPS UND HILFESTELLUNG

Die Teilnehmer/innen erhalten immer einen guten Mix aus theoretischem Input und praktischer alltagsorientierter Selbstarbeit mithilfe von liebevoll gestalteten Arbeitsmaterialien



ERNÄHRUNG OHNE ERHOBENEN ZEIGEFINGER

Ernährung sollte weder einen krampfhaften noch verstaubten Eindruck machen. In diesem Kurs wird mit Spaß und vor allem undogmatisch an die Sache Ernährung gegangen



PROFESSIONELLE BEGLEITUNG

Als Ökotrophologin (B.Sc.) mit dem Schwerpunkt "Präventive Ernährungsberatung" bin ich bestens qualifiziert, um Ihre Mitarbeiter/innen in ihrem Ernährungsalltag zu unterstützen



AUSWERTUNG EINES ERNÄHRUNGSPROTOKOLLS

Jede/r Teilnehmer/in hat die Option eine ausführliche Auswertung des individuellen 3-Tage-Ernährungsprotokolls zu erhalten



MOBILER UND ZEITUNABHÄNGIGER KURS

Die einzelnen Einheiten können im eigenen Tempo bearbeitet werden, an einem präferierten Zeitpunkt am Computer, Laptop oder Handy. Jede Woche wird eine neue Einheit freigeschaltet

DIE INHALTE DES ONLINEKURSES

Einheit 1

Ernährungsziele
erfolgreich umsetzen



Woche 1: Ernährungsziele erfolgreich umsetzen

- Ernährung als Allheilmittel?
- Deine Motivation auf dem Prüfstand
- Gewohnheiten verändern u.v.m.

Einheit 2

IST- vs. SOLL-Zustand



Woche 2: Soll- vs. Ist-Zustand

- Aktuelle Lage in Deutschland
- Dein Energiebedarf
- Gesundes Trinkmanagement u.v.m.
-

Einheit 3

Kohlenhydrate unter der Lupe



Woche 3: Kohlenhydrate unter der Lupe

- Der Einfluss von Zucker auf unseren Körper
- Zuckeralternativen u.v.m.

Einheit 4

Alles rund um Getreide



Woche 4: Alles rund um Getreide

- Weiß- vs. Vollkornmehl
- Folat und Eisen unter der Lupe
- Getreide-Fahrplan für deinen Alltag u.v.m.

Einheit 5

Proteine unter der Lupe



Woche 5: Proteine unter der Lupe

- Tierische vs. pflanzliche Proteine
- Proteine-Fahrplan für deinen Alltag u.v.m.

Einheit 6

Fette unter der Lupe



Woche 6: Fette unter der Lupe

- Gute Fette, schlechte Fette
- Fette in der Küche u.v.m.

Einheit 7

Mikronährstoffe leicht
gemacht



Woche 7: Mikronährstoffe leicht gemacht

- Grundlagen der Mikronährstoffe
- Mikronährstoffe-Fahrplan für deinen Alltag u.v.m.

Einheit 8

Life-Eat-Balance



Woche 8: Life-Eat-Balance

Essen ohne Stress

Fit durch den Tag

Wundermittel oder doch Fake News? u.v.m.

KONTAKT

- Sie haben Interesse am Onlinekurs?
- Sie haben Fragen bzgl. der Finanzierung und der Kommunikation mit Krankenkassen?
- Sie möchten weitere Informationen erhalten?



Sie erreichen mich auf folgenden Wegen:

E-Mail: info@ernaehrungskonzepte.com

Telefon: 041018282107



Malina Teresa Schmidt

Weitere Informationen:

Homepage: www.nutritionbyheart.de