

Angebotsübersicht BGF/ BGM



Praxis für Ernährungsberatung
D. Homoth & Team - Dr. J. u. D Homoth GbR
Albstr. 2
72764 Reutlingen

Tel.: 07121-690 44 66
Fax.: 07121-690 44 67

info@ernaehrungsberatung-reutlingen.de
www.ernaehrungsberatung-reutlingen.de

Alle unsere Angebote werden durch **zertifizierte Ernährungsberater*innen** durchgeführt, die die Anbieterqualifikationen zur Durchführung betrieblicher Gesundheitsförderung nach §§ 20 und 20a SGB V erfüllen und somit als steuerfreie Arbeitgeberleistung geltend gemacht werden können.

Wir sind seit über 15 Jahren Anbieter für Leistungen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung und – management tätig und haben viele erfolgreiche Projekte für Unternehmen, Vereine, Städte u.a. Organisationen durchgeführt. Einen kleinen Überblick unserer Referenzen finden sie unter:

<https://www.ernaehrungsberatung-reutlingen.de/bgf-bgm/referenzen/>

Kontaktieren Sie uns für ein individuell für Sie erstelltes Angebot. Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihre unverbindliche Anfrage.

Ernährungsfachvorträge + Verkostung

Wir bieten einen bunten Blumenstrauss an interessanten und spannenden Fachvorträgen. Neben klassischen Themen bereiten wir aktuelle Trends auf und stehen als Experten für alle Fragen bereit. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie einen konkreten Themenwunsch haben. Für Gruppen bis max. 30 Teilnehmern bieten wir zu unseren Fachvorträgen eine praktische Verkostung von leckeren und zum Thema passenden Getränken und Häppchen an.

Fachvortrag 60 min. inkl. Verkostung 30min.

(Vortrag 45min.+ Fragen 15min. + Verkostung 30min.)

Preis auf Anfrage

Fachvortrag 60min. ohne Verkostung

(45min. Vortrag + Fragen und Diskussion 15min.)

Preis auf Anfrage

Themenübersicht u.a.:

- „Low carb, low fat, ketogen – welche Diät funktioniert wirklich?“
- Proteinreiche Lebensmittel – gesund oder Supermarkt-Hype?
- Süß, süßer, Süßstoffe – die bessere Zuckeralternative?
- Fit & schlank – die richtige Kombi mit Ernährung & Bewegung
- Ernährung und Co. für einen gesunden Darm
- Planetary Health Diät – was, wie, warum ?
- Brainfood und Neurotrition – Essen für mehr Leistungsfähigkeit
- So stärke ich mein Immunsystem – Essen, Trinken, Phytotherapie
- Intervallfasten - praxisnah und alltagstauglich
- Ernährungsfakts für starke Muskeln und Knochen
- Challenge „Zuckerfrei“ - wie geht das?
- Meal Prep – schnelle und einfache Rezeptideen
- Lunch Box – nicht nur für die Kids ein Hit
- Mit allen Sinnen genießen – genussvolles Essen & Sensorik
- Gewohnheiten und emotionales Essverhalten optimieren
- Gesunder Essalltag – einfach und praxistauglich vermittelt
- Mediterrane Kost für die Herzgesundheit
- Jobfit- gesunde Ernährung im Berufsalltag
- 1x gekocht & mehrmals genießen (Meal Prep)
- Gut geplant = gut gegessen (Einkauf, Wochenplan und Rezeptesammlung)
- Wenn's mal schnell gehen muss – „pimp my Fertiggericht“
- 1x1 einer veganen/ vegetarischen Ernährung
- „Das Auge isst mit“ - mit allen Sinnen genießen
- Leichte Küche – schnelle, gesunde Rezepte für die schlanke Linie
- Sportler-Ernährung – gute Eiweiß- und Energiequellen
- Bauchbeschwerden nach dem Essen ? – Tipps, Rezepte und Lösungen
- Ernährung und Hautgesundheit
- Migräne – welche Ernährung ist hilfreich?
- Das hilft bei „Alarm im Darm“
- Clever, gesund & nachhaltig Einkaufen
- Augen auf beim Einkauf - Stolperfallen im Supermarkt
- Alarm im Darm - Wegweiser bei Unverträglichkeiten
- Schokoladen-Werkstatt: Schokolade ohne Zucker für Genuss ohne Reue
- Klimafreundliche Ernährung einfach und alltagstauglich
- Frühstücksideen – der perfekte Start in den Tag

Ernährungs-Workshop

Für bis zu 10 Teilnehmern bieten wir kurze, intensive Ernährungs-Workshop mit Impulsvortrag, Austausch zum Thema und anschließend gemeinsamen Zubereiten von themenbezogenen, leckeren Snacks an.

Gesamtdauer: 2 Stunden
(Impulsvortrag, Austausch, Zubereitung und Verkostung)

Preis auf Anfrage

- eine weitere Gruppe am gleichen Tag

Preis auf Anfrage

- zu allen Themen unserer Fachvorträge
- für spezielle Gruppen (z.B. Azubis)
- After-Work-Workshop
- Brunch/ Frühstücks-Workshop

Koch-Workshop

Für bis zu 12 Teilnehmern bieten wir Koch-Workshops zu allen Themen aus unserer Themenübersicht an. Zu Beginn werden ausführlich die Rezepte und Lebensmittelauswahl besprochen und insbesondere der Bezug zum gewählten Ernährungsthema aufgestellt. Anschließend bereiten die Teilnehmer gemeinsam die Rezeptideen zu leckeren Mahlzeiten zu und genießen diese bei der gemeinsamen Verkostung am Ende.

Gesamtdauer: 3 Stunden
(Vortrag 30min.+ Austausch, Zubereitung und Verkostung 2,5 Std.)

Preis auf Anfrage
(eine Küche muss vorhanden sein)

- zu allen Themen unserer Fachvorträge
- für spezielle Gruppen (z.B. Azubis)
- After-Work-Workshop

Ernährungs-(Halb-)Tagesseminar inkl. Verköstigung der TN

Für bis zu 12 Teilnehmern bieten wir ganze und halbe Tagesseminare zu allen Themen aus unserer Themenübersicht an. Im Tagesseminar werden die einzelnen Ernährungsthemen jeweils interaktiv und anschaulich vermittelt. Praktische Tipps, Hinweise zur Lebensmittelauswahl, mitgebrachte Lebensmittel zum probieren, Zubereitungstipps, Rezepte und Hilfestellungen zur Umsetzung in den individuellen Alltag werden gemeinsam besprochen und auch in Kleingruppenarbeit aufbereitet. Während des Tagesseminars gibt es thematisch passend immer auch eine Verköstigung der Teilnehmer.

Halb-Tagesseminar (4 Stunden)

Tagesseminar (7 Stunden inkl. 1 Stunde Pause)

Preis auf Anfrage

Preis auf Anfrage

Ernährungs-Sprechstunde

In einer 30-45min. Ernährungs-Sprechstunde erhalten Ihre Mitarbeiter eine individuelle Ernährungsberatung. Spezielle Ernährungsfragen, -formen, gesundheitliche Beschwerden und Erkrankungen können einzeln besprochen werden. Befunde und Blutwerte dürfen zu diesem Termin gerne mitgebracht werden. Falls gewünscht, können Gewicht und Körperzusammensetzung gemessen werden (sogenannte BIA-Messung).

Gesamtdauer:

30-60 min. Beratung

(mit individuellen Empfehlungen, Rezepten, Ernährungsprotokoll)

Preis auf Anfrage

Spezialformat: Ernährungs-Coaching

In zwei Terminen á 45min.-Beratungen erhält jeder Mitarbeiter ein individuelles Ernährungs-Coaching. Beim ersten Termin wird ein individueller Ernährungsplan erstellt und ein Ernährungsprotokoll mitgegeben. Diese wird beim 2. Termin ausgewertet und Optimierungsmöglichkeiten besprochen.

Das Ernährungs-Coaching bietet sich für Unternehmen an, die an einer regelmäßigen Ernährungsberatung für Ihre Mitarbeiter interessiert sind und hierfür z.B. 1xwöchentlich einen Raum für die Betreuung der Mitarbeiter zur Verfügung stellen und die Terminkoordination übernehmen.

Preis auf Anfrage

Messung der Körperzusammensetzung (BIA-Messung)

Nicht nur das Gewicht, sondern vor allem die Körperzusammensetzung spielt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung zahlreicher Erkrankungen. Wir messen die Körperzusammensetzung (Fett-Muskel- und Wasseranteil) in wenigen Minuten und geben wertvolle Empfehlungen zur Optimierung.

20min. Messung (inkl. Besprechung)

Preis auf Anfrage

Ernährungs-Kurse

In unseren Kursen können wir in Gruppen bis 10 Teilnehmer alle Themen aus unserer Themenübersicht anbieten. In unseren Kursen erhalten die Teilnehmer die Gelegenheit, intensiv die Ernährungsthemen zu besprechen, diskutieren und Schritt für Schritt an die Umsetzung in unseren Essalltag arbeiten. Hierbei werden Sie vom qualifizierten Kursleiter angeleitet und erhalten wertvolle Tipps und Hilfestellungen.

Unsere Kurse können wir zu allen Themen aus unserer Übersicht anbieten, besonders beliebt sind folgende Kurse:

- Fit & Schlank – der Ernährungs- und Abnehmkurs
- Gesunde, nachhaltige Ernährung – praktisch und alltagstauglich
- Ernährung im Schichtdienst – so klappt´s !

Alle Teilnehmer erhalten ausführliche Kursunterlagen.

Kompaktkurs:

2 Termine á 3 Stunden

Preis auf Anfrage

Intensiv-Kurs:

6 Termine á 90min.

Preis auf Anfrage

Gesundheitstage

Gesundheitstage sind die perfekte Mischung aus Informationsvermittlung und Mitmachaktionen. Alle unsere o.g. Angebote bieten wir grundsätzlich auch im Rahmen von Gesundheitstagen an.

- Fachvorträge inkl. Verkostungen
- Ernährungs- und – Koch-Workshops
- Themen-Büffet, Ausstellungen, Poster
- Ernährungs-Sprechstunden
(Ernährungs-Check + Messung der Körperzusammensetzung)
- Ernährungs-Quiz / -spiele

Preise auf Anfrage

Einige spezielle Themen, die wir bereits auf Gesundheitstagen präsentiert haben:

Thema: Entspannung, Bewusste Ernährung, Achtsamkeit, Sinne

- Sinnes-Parcour, Workshop zum Thema Sinnesschulung „Das Auge isst mit“
- Mit Achtsamkeit essen, Lernen zu Genießen, Schokoladen-Meditation, Essen mit allen Sinnen
- Tricks (und Tipps aus) der Lebensmittelindustrie
- Gewürze und Aromen, Kräuterküche – schmackhaft und gesund, Wirkstoffe in Kräutertees
- Getränkeideen – ohne Zucker aber mit viel Aroma

Thema: Lebensmittelinformationen, Superfood, Ernährungs-Trends

- Superfoods – alles super?
- Zuckerfallen – Alternativen zum Haushaltszucker
- Glutenfreie gesunde Küchenalternativen (Amaranth, Quinoa & Co.)
- Vegane und vegetarische Ernährung, mediterrane Ernährung = herzgesunde Ernährung
- Brainfood – leichte & aktivierende Snacks
- Jobfood - schnell, einfach, lecker auf & für den Job / Powersnacks für den Berufsalltag
- Mit Soulfood gut in den Tag starten
- Fettfallen im Supermarkt, Von „guten“ und „bösen“ Fetten, Öl-Verkostung
- Zusatzstoffe – so erkenne und vermeide ich sie !
- Intervallfasten, 5:2-Diäten, Pillen & Co – was bringen wirklich?
- Stressfrei Kochen – Meal-Prep und Co.
- Take 5 – einfach kochen mit nur 5 frischen Zutaten
- Planetary Health- nachhaltiger Konsum

Thema: Gesundes Unternehmen

- Brainfood – Snacks für erfolgreiche Meetings
- Vitale Mitarbeiter durch Getränkeoasen, Obstkörbe & Co.
- „Be fit“- Mahlzeiten - Wegweiser durch Kantine & Co.
- Essen unterwegs (z.B. im Außendienst oder auf Reisen)
- Essen in Schichten

Jahreszeitliche Themen:

- Happy healthy Wintertime:
- Mit der Kraft der Kräuter durch den Winter (Erkältungstees und Gewürze)
- Wintergebäck mit Gewürzen
- One Pots gegen Schnupfen, Power-Soups
- Weihnachtsmenü – lecker & easy ohne Fleisch
- Frühlingsküche mit frischen Kräutern
- Grillen gesund und lecker
- schnelle, gesunde Picknick-Ideen
- Beerenstarke Sommerhits
- Summer-Drinks