

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Ernährungscoaching

Ziel: Beantwortung individueller Fragen und Anliegen

Inhalte

Individuelle Schulung zur schrittweisen Bewusstseins- und Verhaltensänderung, die im Alltag leicht umgesetzt werden kann, realistisch ist, Spaß macht und zur Beschwerdefreiheit führt.

Individuelle Ernährungsberatung wendet sich an alle, die ihre Essgewohnheiten überprüfen oder verbessern möchten.

In einem 30-minütigen Individualtermin erhalten Sie:

- Wege zum Wohlfühlen

- Informationen für Ihre persönliche Ernährung sowie Anregungen zum Kochen und Einkaufen

- Antworten auf Ihre Fragen zum Essen und Trinken

- Spezielle Themengebiete (Allergien, Fruktose, Laktose, Cholesterin, Bluthochdruck, Magen- und Darmerkrankungen, Übergewicht, Untergewicht, Vegane Ernährung etc....)

- Bei speziellen Fragen bitte vorab per mail kontaktieren, somit kann ich mich individuell auf das Gespräch vorbereiten.

Angebot

Einzelangebot/ Beratung/evtl. mit BIA-Messung
min. 8 TN (halber Tag)
max. 14 Teilnehmer (ganzer Tag)

Dozent

Irmtraud Retzlaff
Zertifizierte Ernährungsberaterin VFED

Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 60km

Organisation

Dauer: 30 Minuten

Raumausstattung im Betrieb:
ein Tisch, zwei Stühle

Raumgröße: ca. 08-20 m²

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl. Pausen)

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

