Individuelle Gesundheitsberatung

Ob Ernährungsfragen, BIA-Messung, Vitamin-D-Analyse oder persönliche Gesundheitsthemen – in vertraulichen Einzelgesprächen erhalten Ihre Mitarbeitenden individuelle Empfehlungen und praxisnahe Impulse für ihren Alltag.

Das Angebot kann flexibel als Modul im Rahmen eines Gesundheitstags oder als regelmäßige Sprechstunde im Unternehmen integriert werden. In persönlichen Gesprächen von 15 bis 30 Minuten erhalten die Mitarbeitenden individuelle Empfehlungen und praxisnahe Impulse für ihren Alltag.

Rahmenbedingungen

👥 Teilnehmerzahl
individuell abstimmbar

📍 in Ihrem Unternehmen

📄 Die Messergebnisse werden im Anschluss ausgehändigt bzw. digital zur Verfügung gestellt

Speed Coaching mit BIA- Messung

15- 20 Min.
pro Messung

Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen

Mit einer professionellen BIA-Messung erhalten Ihre Mitarbeitenden wertvolle Einblicke in ihre Körperzusammensetzung – darunter Muskelmasse, Körperfett und Grundumsatz. Im anschließenden Kurzcoaching werden die Ergebnisse verständlich erläutert und individuelle Empfehlungen für eine bedarfsgerechte Ernährung gegeben.

Die Messwerte können zudem über die seca myAnalytics App sicher und jederzeit auf dem eigenen Endgerät eingesehen werden.

www.praxis-essgenuss.de

Vitamin D Messung

Mangel erkennen und die Gesundheit stärken

15 Min. pro Messung

Vor Ort in Ihrem Unternehmen

In den Monaten von Oktober bis April haben mindestens 30 Prozent der Deutschen einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Oft bleibt dieser Mangel unerkannt, obwohl er sich durch Symptome wie Müdigkeit, verringerte Knochendichte, Kopfschmerzen und eine erhöhte Infektanfälligkeit bemerkbar machen kann.

Mit einem einfachen Schnelltest, für den nur ein Tropfen Blut aus der Fingerkuppe benötigt wird, erhalten Ihre Mitarbeiter bereits nach 15 Minuten ihr Ergebnis.
Neben der Analyse ihres Vitamin-D-Status erfahren sie mehr über die Bedeutung dieses Vitamins für die Gesundheit und erhalten persönliche Handlungsempfehlungen.

www.praxis-essgenuss.de

Individuelle Gesundheitsstände

– informieren, probieren, erleben

individueller Zeitrahmen

Vor Ort in Ihrem Unternehmen

Unsere Gesundheitsstände machen Gesundheit erlebbar und lassen sich ganz nach Ihren Wünschen gestalten. Ob informative Aktionen zu Ernährung und Gesundheit, anschauliche Infomaterialien, interaktive Mitmachangebote oder gesunde Kostproben wie Energy Balls, Ingwershots oder andere Snacks – wir schaffen einen attraktiven Anlaufpunkt für Ihre Mitarbeitenden.

Die Gesundheitsstände eignen sich ideal für Gesundheitstage, Firmenveranstaltungen oder Aktionstage und verbinden Wissensvermittlung mit Genuss. So wecken wir Interesse, kommen unkompliziert ins Gespräch und setzen nachhaltige Impulse für mehr Gesundheit im Arbeitsalltag.

www.praxis-essgenuss.de