

Veranstaltungspaket: Brainfood

Aktionstag: Brainfood - iss dich fit

Aktionsstände sind eine gute Möglichkeit, um viele Mitarbeitende zu erreichen. An unserem Stand gibt es Infos und Tipps, wie Sie ihr Gehirn optimal mit Nährstoffen versorgen, welche Snacks sich zur Leistungssteigerung eignen u.v.m.

- inklusive Verkostung verschiedener Nüsse und Trockenfrüchte
- Dauer: ab 3 Stunden



Workshop: Effektiv Essen - mehr Leistung durch Brainfood

In unserem interaktiven Workshop werden in einer kleinen Gruppe Mitarbeitender das Thema Brainfood intensiv bearbeitet und leckere Gerichte zubereitet. Der Workshop kann digital oder in Präsenz stattfinden.

- Persönliche Ernährungsanalyse
- interaktiv & praxisnah
- Dauer: ab 1,5 Stunden

Digitale Effektiv Essen Plattform

Einen zeitunabhängigen, niedrighschwelligem Zugang erhalten Ihre Mitarbeitenden über unsere digitale Effektiv Essen Plattform. Hier erhalten Sie :

- Online- Tutorials: unterhaltsame Lehrvideos zur Vertiefung und Erweiterung
- Nachhaltige Motivation, Anregung, Tipps und Tricks für den Alltag
- Digitale Rezeptsammlung mit Videoanleitungen & unsere genialen Meal Prep Pläne
- Vertiefende und weiterführende Informationen & Unterlagen
- Exklusiver, firmeninterner Zugang (ab 3 Monaten) für alle Mitarbeitenden, Firmenbranding möglich

Ernährungsberatungstag

An unserem Ernährungsberatungstag haben die Mitarbeitenden die Möglichkeit, eine Online-Ernährungsberatung bei uns zu buchen und individuelle Ernährungsfragen mit uns zu besprechen.

- Dauer: 4 Stunden
- digital



Interesse? Dann melde dich gleich unter
info@effektivessen.de
oder 0261/57013121!