

# Veranstaltungspaket: Immunsystem

## Aktionstag: Immunsystem

Aktionsstände sind eine gute Möglichkeit, um viele Mitarbeitende zu erreichen. An unserem Stand gibt es Infos und Tipps, wie Sie ihr Immunsystem unterstützen können, welche Lebensmittel echte Immunbooster sind u.v.m.

- inklusive Verkostung leckerer Smoothies und scharfer Ingwer Shots
- Dauer: ab 3 Stunden

## Workshop: Effektiv Essen fürs Immunsystem

In unserem interaktiven Workshop werden in einer kleinen Gruppe Mitarbeitender das Thema Immunsystem 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](mailto:info@effektivessen.de)  
oder 0261/57013121!