

Veranstaltungspaket: Zucker & alternative Süßungsmittel

Aktionstag: Zucker, Süßigkeiten & alternative Süßungsmittel

Aktionsstände sind eine gute Möglichkeit, um viele Mitarbeitende zu erreichen. Zucker steckt in zahlreichen Lebensmitteln und ist in zu hohen Mengen ungesund! Im unübersichtlichen Dschungel der alternativen Süßungsmittel zeigen wir Ihnen, welche Alternativen wirklich sinnvoll und gesünder sind!

- inklusive Verkostung leckerer Powerballs
- Dauer: ab 3 Stunden



Workshop: Effektiv Essen im Job

In unserem interaktiven Workshop werden in einer kleinen Gruppe Mitarbeitender die Basics einer gesunden Ernährung 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, niedrighschwelligigen 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!