



Betriebliche Gesundheitsförderung

Ernährungsberatung

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements

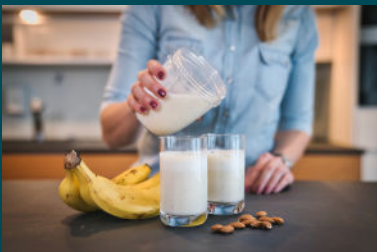
Eine wichtige Komponente des betrieblichen Gesundheitsmanagements ist die Ernährungsberatung. In einer Welt, in der das Wohlbefinden am Arbeitsplatz immer mehr an Bedeutung gewinnt, bildet die gesunde Ernährung am Arbeitsplatz die Grundlage für leistungsfähige und gesunde Mitarbeitende.

Warum Compeat Nutrition?

Unsere Expertise in Ernährungsberatung und Gesundheitsförderung ermöglicht es uns, einzigartige und lehrreiche Erlebnisse zu schaffen, die nicht nur informieren, sondern auch inspirieren. Wir passen unsere Inhalte an die Bedürfnisse Ihres Unternehmens und Ihrer Mitarbeitenden an. Die Workshops und Schulungen sind interaktiv und auf eine aktive Teilnahme ausgerichtet.

Unsere Philosophie

Essen soll Spaß machen, genussvoll sein und nicht restriktiv und zwanghaft. Denn Ernährung ist mehr als Energie, um durch den Tag zu kommen oder unser Gewicht zu beeinflussen. So sind Genuss, Gesundheit, Leistung und Spaß verschiedene Schlüsselfaktoren für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung. Denn nur mit vollen Batterien können wir durchstarten.



DAS TEAM



CÉLINE MATTER

Ernährungsberaterin BSc SVDE

Für mich ist Ernährung weit mehr als nur die Nahrung, die wir zu uns nehmen. Es geht um Genuss, Freude, Gesundheit und die Unterstützung der eigenen Leistungsfähigkeit. Gerne zeige ich, wie vielseitig unsere Ernährung sein kann.

BERATUNGSTHEMEN

- Sporternährung
- Gewichtsmanagement
- Mangelernährungen (z.B. Eisenmangel)
- Ernährungspsychologische Themen

SERAINA KOHLER

Ernährungsberaterin BSc SVDE

Für mich ist die Ernährungsberatung nicht nur ein Beruf, sondern eine Möglichkeit, meine Leidenschaft für Lebensmittel, Kochen, Biochemie und das Unterstützen von Menschen zu vereinen.

BERATUNGSTHEMEN

- Gewichtsmanagement
- Ernährung & Depressionen
- Schwangerschaft
- Stoffwechselerkrankungen
- Magendarmbeschwerden

ANGEBOTE

Steigern Sie die Gesundheit und Produktivität Ihrer Mitarbeitenden mit unseren interaktiven Workshops, individuellen Ernährungsberatungen und gesundheitsfördernden Initiativen. Jedes Angebot ist speziell auf Ihr Unternehmen zugeschnitten.



WORKSHOPS & SCHULUNGEN

Unsere praxisnahen Workshops bieten wertvolle Ernährungseinblicke, um das Wohlbefinden und die Leistung Ihrer Mitarbeitenden zu steigern.



INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGS-INPUTS

Profitieren Sie von individuellen Kurzberatungen direkt am Arbeitsplatz. Wir geben umsetzbare Ideen für einen gesunden Alltag.



GESUNDHEITSFÖRDERLICHE MASSNAHMEN

Mit attraktiven Gesundheitsangeboten fördern wir aktive Ernährungsgewohnheiten in Ihrer Firma.

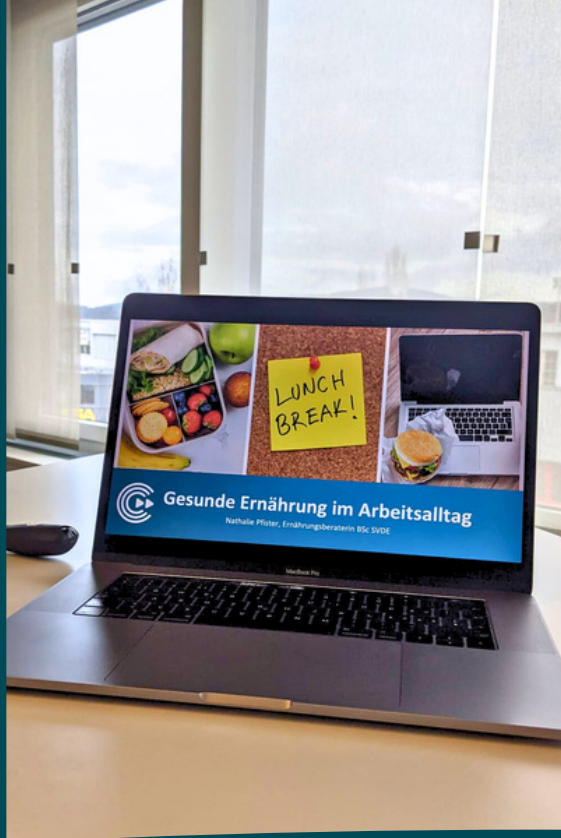


Mehr Informationen zu den drei Angeboten finden Sie auf unserer Website und auf den nachfolgenden Seiten.

WORKSHOPS & SCHULUNGEN

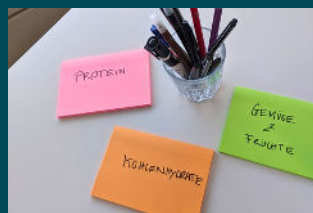
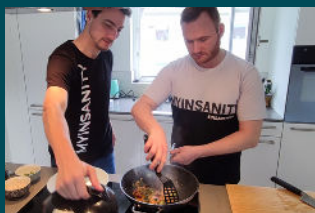
In unseren Workshops lernen Mitarbeiter, wie sie durch verbesserte Ernährungsgewohnheiten ihre Gesundheit und Leistung am Arbeitsplatz steigern können. Sie erhalten Einblicke in gesunde Ernährung, Nährstoffe und deren Wirkung auf den Körper.

Zudem vermitteln wir praktische Strategien für die Planung und Umsetzung gesunder Mahlzeiten im Arbeitsalltag, inklusive Tipps für die Mahlzeitenzubereitung und gesundes Einkaufen.



MÖGLICHE THEMEN

- Gesunde Ernährung / gesunde Snacks am Arbeitsplatz
- Stressmanagement durch Ernährung
- Kochworkshops (auch in Kooperation mit der eigenen Kantine möglich)
- Schnelle und gesunde Mittagsverpflegung, auch bei TakeAway
- Informationen rund um die Hauptnährstoffe inkl. Verzehrsempfehlungen
- Ernährung bei Schichtarbeit



INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGS-INPUTS

Möchten Sie Ihren Mitarbeitenden eine (Kurz)Beratung ermöglichen? Auch das ist kein Problem! Gerne kommen wir bei Ihnen vorbei und führen mit interessierten Mitarbeitenden eine Kurzberatung durch. Alternativ könnten Sie Ihren Mitarbeitenden auch eine gewählte Anzahl Beratungen zur Verfügung stellen, welche online oder bei uns in der Praxis wahrgenommen werden können.



ABLAUF DER ERNÄHRUNGSBERATUNG

Basierend auf einem zuvor ausgefüllten Ernährungsprotokoll können Rückmeldungen zur Ernährung sowie Hinweise zu möglichen Optimierungen der Ernährungsgewohnheiten gegeben werden. Zudem können offene Fragen, beispielsweise zur Proteinaufnahme, einem geeigneten Mahlzeitenrhythmus, zur Ernährungsweise oder zu Ernährungsmythen besprochen werden.

Gerne beraten wir Sie zu allen bestehenden Möglichkeiten rund um die individuelle Betreuung Ihrer Mitarbeitenden. Mehr Informationen zur Ernährungsberatung (Ablauf, Themen, Kosten) finden Sie direkt auf unserer Website unter www.compeat.ch/angebote/ernaehrungsberatung



GESUNDHEITS- FÖRDERNDE MASSNAHMEN

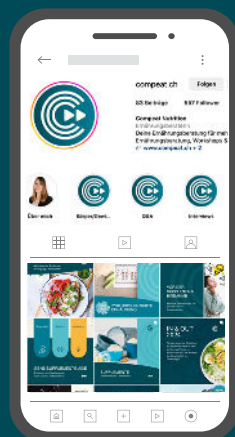
Neben Workshops und individuellen Beratungen können Unternehmen durch Massnahmen wie das Angebot gesunder Mahlzeiten in der Kantine oder die Bereitstellung von Früchten oder Wasserstationen Mitarbeitende dazu ermutigen, gesündere Essgewohnheiten zu entwickeln. Gerne unterstützen wir Sie bei der Umsetzung.



UNSER ANGEBOT

- Überprüfung der angebotenen Menüs in der Kantine
- Entwicklung gesunder Mittagessen
- Optimierung des Snackangebots im Unternehmen
- Erstellung eines Gesundheits-Newsletters
- Erstellung von ernährungsbezogenen Social Media Posts

Auf unserem Instagram-Profil erhalten Sie einen Einblick in mögliche Themen (@compeat.ch).



KONTAKT

Wir freuen uns von Ihnen zu hören und gemeinsam einen Unterschied für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu machen.

Webseite: www.compeat.ch

Mail: celine.matter@diets-hin.ch, seraina.kohler@hin.ch

Telefon: 079 624 19 95 / 061 511 25 28

Adresse: Bundesstrasse 1 (Crossklinik), 4054 Basel

Instagram: [compeat.ch](https://www.instagram.com/compeat.ch)



COMPEAT NUTRITION

Wo Essen zum Genuss und Gesundheit zur Gewohnheit wird

Céline Matter & Seraina Kohler

