

ERNÄHRUNG NEU DENKEN

Für spürbar mehr Leichtigkeit und Resilienz in einer dynamischen Arbeitswelt

- ✓ Spürbar mehr Energie: Strategien für ein stabiles Energielevel ohne Heißhungerattacken und Müdigkeitsphasen.
- ✓ Leichtigkeit & Wohlbefinden: Aktivierung des Stoffwechsels für ein besseres Körpergefühl – ganz ohne dogmatische Diäten.
- ✓ Starke Abwehrkräfte: Weniger Infekte und schnellere Regeneration durch gezielte Mikronährstoff-Versorgung.
- ✓ Stressfrei durch den Tag: Praktische Tipps für gesunde Ernährung trotz Zeitdruck, Homeoffice oder Pendelstress.
- ✓ Mentale Klarheit: „Brain Food“ für einen fokussierten Kopf und bessere Schlafqualität nach getaner Arbeit.

329,00 € zzgl. MwSt.

„Deine Gesundheit ist das Fundament unseres gemeinsamen Erfolgs.“
– Gero Zimmer –



mit **Gero Zimmer**
Ihr Experte für Ernährung





Nutrition Facts

Serving Size Entire Recipe 187g (187 g)

Amount Per Serving

Calories Calories from Fat 31

% Daily Value*

Total Fat

Saturated Fat

Trans Fat

Cholesterol 0mg

Sodium 3mg

Total 20

In einer Zeit, in der Veränderung die einzige Konstante ist, wird die individuelle Belastbarkeit zum entscheidenden Wettbewerbsvorteil. Unsere Arbeitswelt ist schneller, digitaler und fordernder geworden – doch unsere biologischen Grundbedürfnisse sind gleich geblieben. Viele Mitarbeitende agieren heute am Limit ihrer energetischen Ressourcen. Ein geschwächtes Immunsystem und ein träger Stoffwechsel sind oft die stillen Begleiter eines stressigen Arbeitsalltags. Die Folgen von Sinkende Konzentration, steigende Fehlzeiten und ein spürbarer Verlust an Dynamik.

Genau hier setzt unsere Webinarreihe an. Wir warten nicht, Erschöpfung eintritt. Wir nutzen die Ernährung als den stärksten Hebel, um:

- Widerstandskraft und Resilienz zu stärken: Ein starkes Immunsystem ist die Basis für Kontinuität im Team.
- Leichtigkeit durch biologisches Wissen zu schaffen: Wenn der Stoffwechsel optimal arbeitet, bleibt die mentale Klarheit auch in Hochdruckphasen erhalten.
- Wertschätzung erlebbar zu machen: Eine Investition in ihre Gesundheit ist das ehrlichste Signal an Ihre Mitarbeitenden.

Gesunde Ernährung neu zu denken bedeutet, die Verantwortung für die eigene Energie zu übernehmen. Damit Ihre Teams nicht nur funktionieren, sondern mit Freude und voller Kraft die Zukunft Ihres Unternehmens gestalten.



INHALT E DER WEBINARREIHE

Dein „Bulletproof“-Immunsystem: Infektfrei durch das Jahr

- Die effektivsten „Immun-Booster“ für den Büroalltag.
- Mikronährstoffe vs. Stress: Warum unser Immunsystem bei hoher Arbeitslast mehr Support braucht.
- Quick-Hacks für die Mittagspause: Entzündungshemmende Ernährung ohne großen Zeitaufwand.

Stoffwechsel-Turbo: Mit Leichtigkeit durch den Arbeitstag

- Blutzucker-Management: Wie man Konzentrationstiefs nach dem Essen vermeidet.
- Die Biologie der Fettverbrennung: Warum „weniger essen“ oft die falsche Strategie ist.
- „Smart Fueling“: Die richtige Energie für komplexe Denkaufgaben und lange Meetings.

Brain-Food Mentale Resilienz: Essen gegen den Stress

- Die Darm-Hirn-Achse: Wie unsere Ernährung unsere Stimmung und Stressresistenz steuert.
- Nervennahrung: Welche Lebensmittel das Gehirn vor oxidativem Stress schützen.
- Strategien gegen emotionales Essen bei Zeitdruck und Deadlines.

Die „New Work“ Küche: Gesunde Routinen im Homeoffice/Büro

- Meal Prep für Profis: In kurzer Zeit gesund für die ganze Woche vorkochen.
- Kantinen-Check und Lieferdienst-Guide: Die beste Wahl treffen, wenn man nicht selbst kocht.
- Hydrierung und Fokus: Warum Wasser trinken die einfachste Performance-Strategie ist.

Win-Win-Strategie: Gemeinsam gesund wachsen

Für Ihr Unternehmen: Der strategische Erfolg

Investition in die wichtigste Ressource – die Vitalität Ihres Teams.

- **Steigerung der Performance:** Minimierung des Mittagstiefs für konstante Konzentration und höhere Produktivität bis zum Feierabend.
- **Senkung der Fehlzeiten:** Ein belastbares Immunsystem reduziert krankheitsbedingte Ausfälle nachhaltig.
- **Stärkung der Arbeitgebermarke:** Ein modernes Gesundheitsangebot positioniert Sie als wertschätzenden Arbeitgeber.
- **Förderung der Resilienz:** Ernährung als biologische Basis für Stressresistenz und emotionale Stabilität.
- **Nachhaltige Unternehmenskultur:** Etablierung eines Gesundheitsbewusstseins, das über den Tellerrand hinaus die Teamdynamik stärkt.

Für Ihre Mitarbeitenden: Der persönliche Gewinn

Mehr Lebensqualität durch Wissen, das den Alltag leichter macht.

- **Spürbar mehr Energie:** Strategien für ein stabiles Energielevel ohne Heißhungerattacken und Müdigkeitsphasen.
- **Leichtigkeit & Wohlbefinden:** Aktivierung des Stoffwechsels für ein besseres Körpergefühl – ganz ohne dogmatische Diäten.
- **Starke Abwehrkräfte:** Weniger Infekte und schnellere Regeneration durch gezielte Mikronährstoff-Versorgung.
- **Stressfrei durch den Tag:** Praktische Tipps für gesunde Ernährung trotz Zeitdruck, Homeoffice oder Pendelstress.
- **Mentale Klarheit:** „Brain Food“ für einen fokussierten Kopf und bessere Schlafqualität nach getaner Arbeit.

Für wen ist diese Webinarreihe geeignet?

Unser Programm richtet sich an alle, die in einer dynamischen Arbeitswelt keine Kompromisse zwischen Leistung und Gesundheit machen wollen. Die Webinare sind so konzipiert, dass sie jede Ebene Ihres Unternehmens erreichen - vom Auszubildenden bis zur Geschäftsführung.