

Angebote

SIGNATURE VORTRAG ERNÄHRUNG & MEDIZIN:

Der „Fit and Healthy – Gesund leben und essen“ hat sich als „Kick-off-Vortrag“ und Einführung in das Thema Gesundheitsförderung bewährt.

Dauer: 2 Stunden

DIVERSE VORTRÄGE (siehe Innenseite)

Dauer: 1 Stunde (45 min Vortrag + 15 min Diskussion)

WORKSHOPS

hier geht es um Praxis und Interaktion,

Dauer: 30 Minuten pro Workshop

Das Minimum sind 2 Workshops nacheinander.

Maximal 14 Teilnehmer

EINZEL-ERNÄHRUNGSBERATUNG

Dauer: 30 Minuten pro Person

Das Minimum sind 4 Beratungen nacheinander.

BIA* MESSUNGEN + BERATUNG

Dauer: 15 Minuten pro Person

Das Minimum sind 4 Messungen.

*Mit der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) kann der persönliche Grundumsatz, die Muskelmasse, das Körperfett uvm. bestimmt werden. Sie dient u.a. als Grundlage einer individuellen Ernährungsberatung.

KOCHKURSE ZEPKOCHEN

Dauer: ca. 3 Stunden

Das Minimum sind

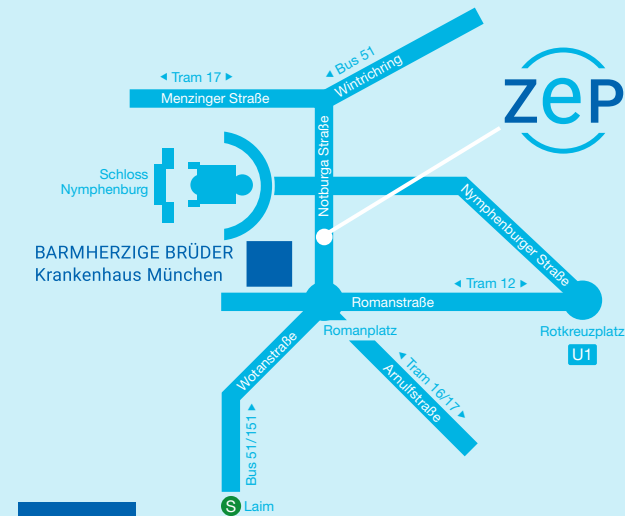
8 Teilnehmer.

GESUNDHEITSTAG

Hier steht Ihnen unser komplettes Team zur Verfügung und wir gestalten nach ihren Wünschen einen Tag (8 Stunden) voller Gesundheit.



Ihr Weg zu uns



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN UNTER:

BARMHERZIGE BRÜDER Krankenhaus München
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
Notburgastraße 10, 2. Stock, 80639 München
Tel. 089 1797-2029, Fax 089 1797-2453
zep@barmherzige-muenchen.de
www.zep-muenchen.de

ANFAHRT

- S-Bahn bis Laim, dann die Omnibuslinien 51 oder 151 bis Romanplatz
- Straßenbahnlinie 16 oder 17 bis Romanplatz (auch ab Hbf)
- Omnibuslinie 51 ab Moosach Bahnhof oder Buslinie 151 ab Westfriedhof bis zum Romanplatz
- U1 bis Rotkreuzplatz, dann die Straßenbahnlinie 12 bis Romanplatz



BETRIEBLICHES GESUNDHEITS- MANAGEMENT

Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München



Wer wir sind

Sehr geehrte Damen und Herren,
angesichts komplexer und dichter Arbeitswelten werden Gesundheit und Prävention im Sinne eines qualitativ hochwertigen betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) immer wichtiger. Ein gutes und individualisiertes BGM vermindert nicht nur die krankheitsbedingten Fehlzeiten der Mitarbeiter, sondern es steigert deren Lebensqualität und die Bindung zum Betrieb. Es ist zudem ein sicht- und spürbares Zeichen der Wertschätzung gegenüber den Mitarbeitern und deren Bedürfnissen.

Das ZEP am Krankenhaus Barmherzige Brüder München bietet mit seinem interdisziplinären Team, bestehend aus Ernährungsmedizinern, Ernährungsfachkräften, Bewegungstherapeuten und Psychologen, eine perfekte Infrastruktur für eine ganzheitliche BGM-Betreuung für Firmen, Betriebe und Institutionen.

Das Zentrum ist aufgrund seiner langjährigen und hohen Expertise von der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin als „Ernährungsmedizinische Lehrklinik (DAEM)“ ausgezeichnet worden. Zudem ist das ZEP als „Ernährungsmedizinische Schwerpunktpraxis“ des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) zertifiziert. Durch sein breites Spektrum und vielfach qualifiziertes Team ist das ZEP in der Lage, individualisierte und kundenorientierte BGM-Leistungen anzubieten.



Themen Vorträge

ERNÄHRUNG

- Fit and Healthy – Gesund leben und essen
- Essen und Trinken am Arbeitsplatz (auf Wunsch mit gesunden Snacks)
- Kaffee – Freund oder Feind?
- Richtige Ernährung in einer digitalisierten Arbeitswelt
- Herzgesund essen und trinken
- Ernährungsmythen und -fakten
- Powerfood, Superfood, Brainfood – alles gut?
- Essen im Schichtdienst
- Mindful Eating – Genuss und Achtsamkeit
- Nährwertangaben und Zutatenliste – hilfreich oder Verbrauchertäuschung?
- Die Wahrheit über Salz und Zucker
- Work-Life-Food-Balance
- The Change – Willkommen in den Wechseljahren
- Ist „frei von...“ gleich „gesund“?
- Vegan, Paleo, Low-Carb – Sinn und Unsinn von speziellen Ernährungsformen
- Intervallfasten – Was bringt es?
- Übergewicht und Adipositas – die neue Epidemie
- Gesunde Ernährung im Betrieb – Kantine, Kiosk, Speiseplananalyse
- Good Morning – Müsli vs. Spiegelei
- Ernährung- und Diättrends – echte Fakten

BEWEGUNG

- Back Check – mein gesunder Rücken
- Warum zu viel Sitzen schadet und was ich tun kann?
- Happy Feet – Wie wichtig sind gesunde Füße?
- Bewegung bei Übergewicht – Was ist möglich?
- Yoga für das Büro – bewegte Resilienz
- No Pain, No Gain: führen nur maximale Trainingsbelastungen zum Trainingserfolg?

PSYCHOLOGIE

- Burn Out – Wenn es brennt, dann ist es (meistens) schon zu spät!
- Coaching, Psychotherapie und psychologische Beratung: Aufklärung für Interessierte und nicht Interessierte
- Psychotherapie bei körperlichen Beschwerden – moderne, multiprofessionelle Krankheitsbewältigung
- Coaching bei Übergewicht
- Never change a running system?! Wie Sie ungesunde Gewohnheiten verändern.
- Achtsamkeit, Akzeptanz und Commitment – der etwas andere Weg zu mehr Lebensqualität
- Suchtprävention

MEDIZIN

- Ist „frei von...“ gleich „gesund“?
- Übergewicht und Adipositas – die neue Epidemie
- Gesund Essen und nie mehr krank?
- Prävention – Kann gesunde Ernährung Krankheiten verhindern?
- Darmgesundheit, Reizdarm und Unverträglichkeiten
- Prävention – sinnvolle medizinische Vorsorgeuntersuchungen



Themen Workshops

- Smoothies NATURLich selbstgemacht
- Lunch to go – lecker-leichte Gerichte fürs Büro
- Powersnacks – naschen ohne zusätzlichen Zucker
- Virtuelles Supermarkt Training
- Meal Prep – 1 x Kochen und 3 x Essen
- Zucker – Alternativen sinnvoll einsetzen
- Achtsamkeits- Sinne-, - und Genusstraining
- Business Yoga im Büro
- After Work Slow Down – Entspannungstraining
- Raus aus Ihrer Comfort Zone
- Job Fit – Bewegung am Arbeitsplatz (egal ob in der Küche, im Büro oder auf der Baustelle)



Themen ZEPKochen könnten sein



- Ich packe meine Lunchbox.
- Quick & Easy – schnell, leicht und lecker
- Genusstraining und Achtsamkeit
- Bayerische Brotzeit mal anders
- Pimp my Couscous
- Wrap ´n´ Roll
- Powersnacks – gesunde Naschereien

Hier sind wir sehr flexibel und kochen mit Ihnen nach Ihren Vorlieben und Wünschen.

Die Kochkurse finden wahlweise bei uns im ZEP Esszimmer oder in Ihren Räumlichkeiten statt.

Pakete/individuelle Angebote

PAKET S

2 Vorträge
2 Workshops

EUR 1.110,00

PAKET M

2 Vorträge
2 Workshops
4 BIA-Messungen
4 Einzelberatungen

EUR 1.600,00

PAKET XL

Fit-and-Healthy-Vortrag
2 Vorträge
4 Workshops
8 BIA-Messungen
8 Einzelberatungen

EUR 3.200,00

GESUNDHEITSTAG

als individuelles Angebot

ca EUR 3.200,00

ZEPKOCHEN

als individuelles Angebot

ab EUR 350,00



Alle Preise verstehen sich inklusive der Mehrwertsteuer.

