Food Coaching

Die Ernährungsexperten

„Fang deine Zukunft jetzt an!“

Betriebliches Gesundheitsmanagement

„ERNÄHRUNG“

Für jedes Unternehmen das passende Konzept!

Jola Jaromin-Bowe mit Team

Dipl.oec.troph. & Ernährungsexpertin

CEO food coaching GmbH

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Mit Food Coaching fit für 2019!

- Ihre Mitarbeiter sind Ihr wichtigstes Kapital! Mit unserem vielfältigen Angebot erstklassiger Gesundheitsmaßnahmen unterstützen wir Sie, dieses Kapital zu fördern und weiter zu entwickeln.

- Wir sind Ihr professioneller Partner bei der erfolgreichen Einführung und Umsetzung Ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements im Bereich Ernährung, unabhängig davon, ob sie gerade erst mit der Planung beginnen oder schon Strukturen aufgebaut haben.

- Gerne erstellen wir in Absprache mit Ihnen ein auf Ihr Unternehmen abgestimmtes Konzept und setzen dies in konkreten Einzelmaßnahmen oder Projekten um.

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Warum Betriebliches Gesundheitsmanagement?

Durch unsere speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Coaching-Module werden Ihre Mitarbeiter für ein gesundheitsförderndes Verhalten sensibilisiert.

Ihre Vorteile:

- Wettbewerbs-/Imagevorteile für Mitarbeiterbindung oder Mitarbeitergewinnung
- Gesteigerte Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter
- Mehr Eigenverantwortung der Mitarbeiter, ihre Gesundheit zu stärken
- Höhere Arbeitszufriedenheit und dadurch geringerer Krankenstand

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Unsere Vorgehensweise

Ablauf bei der Planung und Durchführung der betrieblichen Gesundheitsförderung:

- Bestandsaufnahme
- Festlegung des Bedarfs und der Ziele
- Planung der Maßnahmen
- Durchführung der Maßnahmen
- Auswertung und Feedback
- Entscheidungen zu weiteren, darauf aufbauenden Maßnahmen

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Unsere Vorgehensweise

Umsetzung in Ihrem Betrieb:

- Zentrale Betreuung im Hauptsitz und/oder Betreuung der Mitarbeiter am jeweiligen Standort
- Angebote sowohl innerhalb als auch außerhalb der Arbeitszeiten möglich
- Die Kosten richten sich nach Umfang der Maßnahmen und der jeweiligen Teilnehmeranzahl

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Die Idee

Ernährung umstellen und zwar ab jetzt für immer!

Food Coaching ist ein ganzheitliches Ernährungskonzept

basierend auf wissenschaftlichen Grundlagen!

Selbstverständlich geeignet um Übergewicht zu reduzieren,

jedoch auch zur Therapie und Prävention ernährungsbedingter

Zivilisationskrankheiten, Allergien und Intoleranzen!

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Der Food Coach

- Jeder Food Coach aus unserem Experten Team, ist studierter Ökotrophologe

und

- bei der deutschen Gesellschaft für Ernährung und/oder einer anderen renommierten Gesellschaft zertifiziert
- Regelmäßige Fort- und Weiterbildungen unserer Coaches sind Voraussetzung und fester Bestandteil der Food Coaching Philosophie
- Zahlreiche Angebote werden durch die Krankenkassen und –Versicherungen bezuschusst

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Food Coaching-Module

Aus unserem vielfältigen Angebot stellen wir für jedes Unternehmen ein individuelles Konzept zusammen. Unsere Module:

- Impuls- und Fachvorträge
- Screenings
- Individuelles Coaching
- Gruppen-Coaching
- Aktionen
- Food Coaching & Sport
- Brain Food Catering
- Firmen-Kooperationen

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Vorträge

Impuls- und Fachvorträge

- Dauer nach Absprache 60 / 90 / 120 Minuten
- Handout und/oder praktische Umsetzung möglich
- Mögliche Themen auch aufeinander aufbauend:
  - Neue Vorsätze 2019
  - Ernährungsmythen
  - Der innere Schweinehund
  - ...
  - Brain Food
  - Food Prep
  - Ernährung & Laufen

Gerne gehen wir auf Ihre individuellen Wünsche ein.

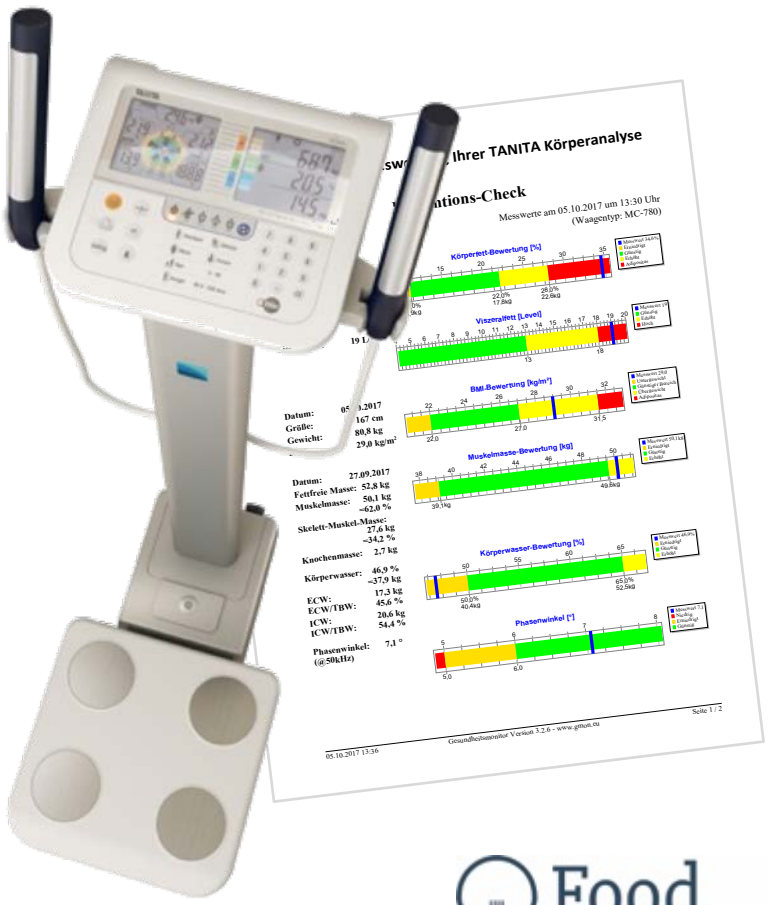
Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Screenings

Screening Körperanalyse

Wir machen Erfolg messbar!

- Die Tanita Körperanalysewaage erstellt innerhalb von 20 Sekunden eine Sofortanalyse der Körperzusammensetzung und somit der Gesundheit und Fitness eines Mitarbeiters.
- Mit der TANITA 780 Körperanalysewaage können wir zahlreiche Parameter messen, um Veränderung beim Abnehmen oder Erfolge des Trainings beobachten zu können. Die Bio-Impedanz-Methode ist eine der präzisesten Messmethoden mit der die Körperzusammensetzung bestimmt werden kann.
- Zahlreiche Parameter werden ermittelt und auf einem persönlichen Auswertungsbogen ausgedruckt.



Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Screening Grundumsatz

Grundumsatzmessung mittels Atemtest für Aussagen über:

- den täglichen Bedarf (Mindestmaß) an Kilokalorien
- die basale Stoffwechselrate (Grundumsatz)
- den Fettstoffwechsel
- das Verhältnis Fett- zu Kohlenhydratverbrennung im Ruhezustand

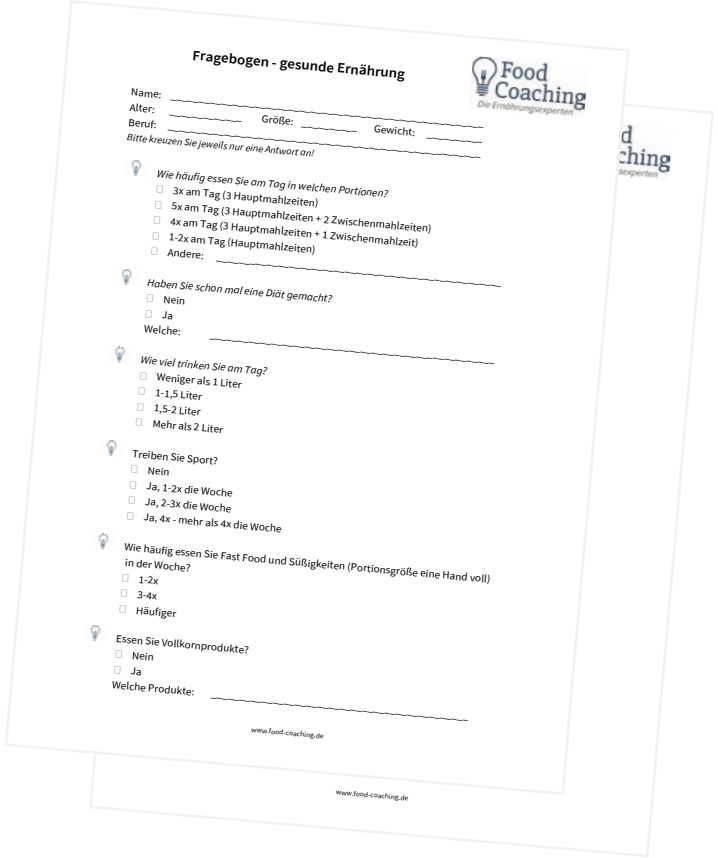
Konzept:

- Bestimmung des Grundumsatzes und Gesamtenergiebedarfs per Atemtest
- Erstellung eines auf individuelle Ziele abgestimmten Ernährungsplans
- Bewusstsein schärfen für ein gesundes Essverhalten

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Food Screening

- **Persönliche food screening** à 15 – 20 Minuten
- **Konzept:**
  - Schwerpunkt wird durch ihr Unternehmen festgelegt, z. B. Gewichtsreduktion, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Säure-Basen-Haushalt, ...
  - Anamnese anhand eines auf das Anliegen abgestimmten Formulars
  - Kurzberatung auf das Ziel bzw. Anliegen ausgerichtet
  - Handout mit Informationen zum Thema



Fragebogen - gesunde Ernährung

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Name: _____
Alter: _____ Größe: _____ Gewicht: _____
Beruf: _____

Bitte kreuzen Sie jeweils nur eine Antwort an!

Wie häufig essen Sie am Tag in welchen Portionen?
- ☐ 3x am Tag (3 Hauptmahlzeiten)
- ☐ 5x am Tag (3 Hauptmahlzeiten + 2 Zwischenmahlzeiten)
- ☐ 4x am Tag (3 Hauptmahlzeiten + 1 Zwischenmahlzeit)
- ☐ 1-2x am Tag (Hauptmahlzeiten)
- ☐ Andere: _____

Haben Sie schon mal eine Diät gemacht?
- ☐ Nein
- ☐ Ja

Welche: _____

Wie viel trinken Sie am Tag?
- ☐ Weniger als 1 Liter
- ☐ 1-1,5 Liter
- ☐ 1,5-2 Liter
- ☐ Mehr als 2 Liter

Treiben Sie Sport?
- ☐ Nein
- ☐ Ja, 1-2x die Woche
- ☐ Ja, 2-3x die Woche
- ☐ Ja, 4x - mehr als 4x die Woche

Wie häufig essen Sie Fast Food und Süßigkeiten (Portionsgröße eine Hand voll) in der Woche?
- ☐ 1-2x
- ☐ 3-4x
- ☐ Häufiger

Essen Sie Vollkornprodukte?
- ☐ Nein
- ☐ Ja

Welche Produkte: _____

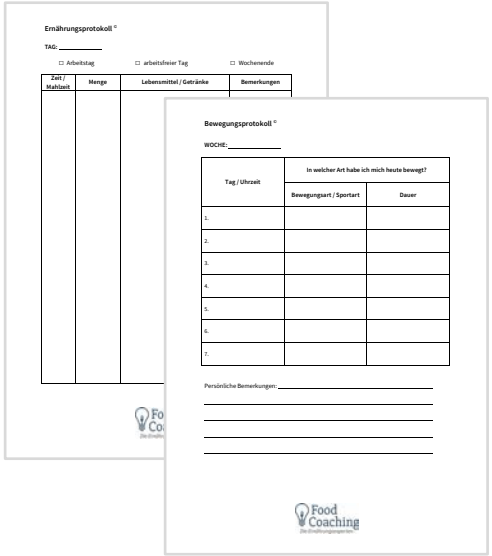
www.food-coaching.de

www.food-coaching.de

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

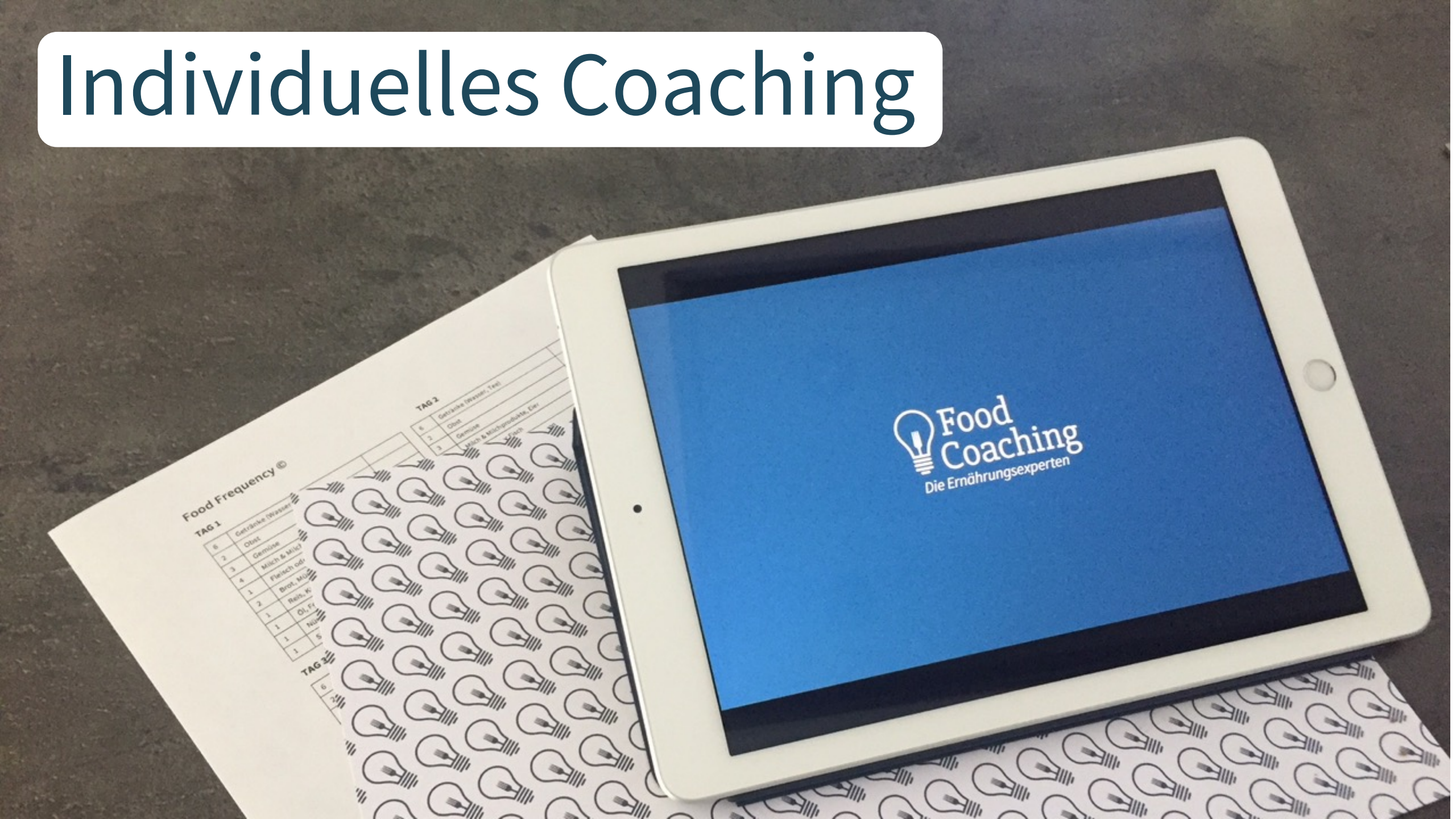
Food Check

- **Persönliche food checks** basierend auf einem 7 Tage Ernährungsprotokoll
- **Konzept:**
  - Analyse eines 7-Tage Ernährungsprotokolls auf 160 Makro- und Mikronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine, Mineralstoffe, Purine, …)
  - Bestimmung des Grundumsatzes und Gesamtenergiebedarfs
  - Erstellung eines auf individuelle Ziele abgestimmten Ernährungsplans
  - Bewusstsein schärfen für ein gesundes Essverhalten



Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Individuelles Coaching



Food Coaching individuell

- **Persönliche 1:1 food coachings** à 45 Minuten
- Auch als **Beratungswoche** möglich (pro Tag max. 12 Personen je Experte)
- **Konzept:**
  - Zielsetzung / Anliegen wird im Vorfeld kommuniziert
  - Ausrichten der Kurzberatung auf das Anliegen und/oder Anamnese anhand eines Kurz-Check up Bogens (Ernährungsberatung und/oder Ernährungstherapie)
  - Für einen nachhaltigen Umsetzungserfolg mit einer Umstellung der Ernährungs-gewohnheiten sind 2-3 Folgetermine im Wochenrhythmus empfehlenswert
  - Bezuschussung durch Krankenkassen möglich nach § 20 SGB V und § 43 SGB V

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Gruppen-Coaching

Gruppen Coaching

- **Präventionsprogramme zum Thema Gewichtsreduktion**
  - Kurse über 5 bis 10 Wochen möglich
  - Der 10-wöchige Kurs ist als deutscher Standard Prävention anerkannt und wird nach § 20 SGB V von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst

- **Workshops zu allgemeinen Ernährungsthemen, z. B.**
  - Ausgewogene Basisernährung mit einer optimalen Nahrungsmittel- und Mahlzeiten-Zusammenstellung
  - Zutatenlisten richtig deuten
  - Ernährungsmythen
  - Verpflegung unterwegs im Auto, bei Schichtarbeit, im Büroalltag, …
  - Super Food, Anti-Aging, Sucht (Zucker, Rauchen, uvm.), Essverhalten, …

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Aktionen

Herzlich Willkommen zu einer Superfood Rast
„Anti Aging“
„ERNÄHRUNG“
Beginnt um 9:45 Uhr
„Alter ist irrelevant, es sei denn, du bist eine Flasche
Joan Collins
Jola Jaromin-Bowe mit Team
Dipl.oec.troph. & Ernährungsexpertin
CEO food coaching GmbH
FOOD-COACHING
#ESGEHTLOS

#BPAFREEBOTTLE
FOOD-COACHING

Hier und Jetzt vorbeugen mit dem Superfood Snack
abbvie
Forschung

Aktionen

Wir bieten Ihnen eine Vielzahl von Aktionen. Einige Beispiele:

- **Gesundheitstage**
  Planung und Durchführung der von Ihnen aus unserem Angebot ausgewählten Aktionen.
- **Food prep**
  Zusammenstellung einer Box/Tüte mit Brain Food, abgestimmt auf die Anforderungen der unterschiedlichen Arbeitsplätze, z. B. Außendienst, Schichtarbeit, Büro, …
- **Informationsstationen**
  Stationen zu div. Ernährungsthemen, z. B. Wasser, Smoothies, Brain Food, Zucker und Zuckeraustauschstoffe, Milchprodukte, Mahlzeitenfrequenzen, Portionsgrößen …
- **Einkaufscoaching**
  Coaching von Kleingruppen beim Einkaufen im Hinblick auf Zusatzstoffe, Zuckerfallen, Light-Produkte
- **Kochevents**
  Bei Ihnen vor Ort (bei vorhandener Küche in Ihrem Unternehmen)

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Specials

Zusatzangebote für Interessierte

- **Re-charge week oder Detox week**
  Neue Energie tanken für das eigene Wohlbefinden.
- **Konzept:**
  - Themen-Woche: 5 x 1 Vortrag oder Workshop zu einem vorher abgesprochenen Thema, z. B. Ohne-Zucker-Tag, Raucherentwöhnung, Superfood-Tag, Anti-Aging-Tag, …
  - Jeden Tag gibt es speziell auf das Thema des Tages abgestimmte Tipps per Mail oder WhatsApp
  - Tanita-Körperanalyse am ersten und letzten Tag der Woche, um Veränderungen sichtbar zu machen
  - Begleitend wird jeden Tag eine Sporteinheit angeboten, z. B. Pilates, Yoga, autogenes Training, progressive Muskelentspannung

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Food Coaching & Sport

Food Coaching & Vorbereitung auf Sportevent

Food Coaching & Sport ist ein Ergänzungsmodul, um Ihren Mitarbeitern einen ganzheitlichen Ansatz für ein gesundheitsförderndes Verhalten zu bieten.

- Der Einstieg in das Thema erfolgt jeweils durch einen Vortrag oder Workshop-Reihe.
- Sportangebote führen unsere professionellen Kooperationspartner durch (z. B. Fitness und Gymnastik am Arbeitsplatz, Faszientraining, Rückenfitness, Functional Training, Lauftraining, Yoga, Pilates, Vorbereitung auf einen Firmenlauf, …).
- Körperanalyse mittels Tanita Körperanalysewaage zu Beginn und Ende der Aktion.
- Erstellung individueller, sportartenspezifisch Ernährungspläne möglich. Focus liegt hier auf den Themen Leistungsseigerung, Gewichtsreduktion, Verbesserung der Regeneration oder Muskelaufbau.

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Food Coaching & Sport

Beispiel Vorbereitung auf einen Firmenlauf

- Einstieg in das Thema durch einen Vortrag, z. B. zu den Themen:
  - Basisernährung bzw. Ernährung in den verschiedenen Trainingsphasen
  - Gewichtsreduktion und/oder Gewichtszunahme
  - Carbo-Loading sinnvoll gestalten
  - Trinkverhalten vor-, während- und nach dem Wettkampf
  - Bestimmung von Körperfettanteil, Muskelmasse, Phasenwinkel
- Ernährungsplanung
- Körperanalyse mittels Tanita Körperanalysewaage

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Brainfood Catering

Brain Food Catering

Für Meetings, Messen oder Frühstücks- und Fitnessbuffets

- **Meeting Box**
  Die Meeting Box macht dem Kekswahn in den Besprechungen ein Ende!
  Die Alternative für gesundes Naschen: Energy Balls, Müsliriegel, Nussmischungen - wöchentlich frisch zubereitet – Zusammenstellung nach Wunsch

- **Super Food Stulle**
  Belegtes Brötchen adè, bei uns gibt es die leckersten Vollkorn-Stullen - täglich frisch zubereitet und nach Wunsch belegt

- **Super Food Smoothie**
  täglich frisch zubereitet – Zutaten nach Wunsch (Rezepturen vorhanden)

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Brain Food Catering

Wir begleiten Ihren Messeauftritt!

Konzept:

- Planung und Durchführung eines Catering-Konzeptes. Mögliche Module:
  - Herstellung und Lieferung div. Brain Food Komponenten (Auswahl nach Absprache / Groß- oder Einzelportionsverpackung möglich)
  - Live Cooking vor Ort
  - Erstellen von Flyern zum Thema Brainfood (Rezepte, Ernährungsthemen, …)
  - Info-Point mit Food Coaching Experte
  - Live-Moderationen zu gewünschten Schwerpunktthemen im Bereich Ernährung
  - Ausgabe / Verteilung über Promoter möglich
- Weitere Angebote auf Anfrage

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Firmen-Kooperationen

Firmen-Kooperationen

Wir integrieren das Thema Ernährung ganzheitlich in Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement, natürlich immer auf dem neuesten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse.

- **Konzept:**
  - Zielsetzung / Anliegen wird im Vorfeld kommuniziert
  - Gemeinsame Auswahl der individuellen Module
  - Erstellung eines Projektplans
  - Umsetzung der Maßnahme inklusiver Projektbetreuung im Betrieb
  - Auswertung und Feedback
  - Planung weiterer Maßnahmen

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Firmen-Kooperationen

Beispiel Kooperationsmodul für Ihr Unternehmen:

- Ernährungs-Therapie für Mitarbeiter
  - Einmal pro Jahr erfolgt der Einstieg in ein von Ihnen gewähltes Ernährungsthema durch einen Impulsvortrag
  - Im Anschluss daran bieten wir für Ihre Mitarbeiter Ernährungstherapien zu vergünstigten Firmenkonditionen an
  - Bei ausreichenden Teilnehmerzahlen können diese Ernährungstherapien bei Ihnen im Unternehmen stattfinden - alternativ sind die Beratungen in der Praxis Dortmund oder Köln möglich

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Firmen-Kooperationen

Weitere Kooperationsmodule für Ihr Unternehmen:

- Gesundheitstage - Planung und Durchführung der Aktionen
- Erstellung von Mitarbeiterinformationen für Firmen-Zeitungen/Intranet
- Erstellung von Newsletter-Inhalten zu aktuellen Ernährungsthemen
- Ausarbeitung und praktische Umsetzung eines Kantinenkonzeptes
- ... uvm

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Weitere Angebote

Gerne erstellen wir Ihnen ein persönliches,

auf Ihre Wünsche bzw. Bedürfnisse abgestimmtes Angebot.

Food Coaching
Die Ernährungsexperten

Food Coaching

Die Ernährungsexperten

Tel.: 0177 4907683

info@food-coaching.de

www.food-coaching.de