

Leistungsübersicht

Ernährungsworkshops und Vorträge Präsenz und Online

Richtig essen und trinken im Büroalltag

Ernährungstrends und Ernährungsmythen

Easy Cooking: Smarte Mahlzeitenplanung für den Alltag

Ernährung im Schichtdienst

Ernährung und Frauengesundheit (Zyklusbasierte Ernährung, Wechseljahre)

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Speziell für Männer: Schnelle & gesunde Mahlzeiten leicht gemacht

Brainfood: Ernährung in stressigen Zeiten

Fit ins Alter: Mehr Vitalität durch die richtige Ernährung

Abnehmen mit Genuss & ohne Verzicht

Darmgesundheit & Immunsystem

Kraftstoff für den Körper: Die Rolle von Proteinen in der gesunden Ernährung

Alles über Zucker: Wie viel ist zu viel und was sind gute Alternativen?

Ernährung im Kraft- und Ausdauersport

Intelligent einkaufen: Mit Köpfchen durch den Supermarkt

Kochworkshops

Saisonale Themen: Herbstrezepte, gesund Keksebacken, kalte Mahlzeiten im Sommer usw.

Gesundheitliche Themen: Darmgesundheit, Diabetes, Gewichtsreduktion, Muskelaufbau usw.

Berufliche Themen: Schnelle Mahlzeiten für die Büroküche, Meal Prep, Essen im Nachtdienst usw.

Mit meinen mobilen Küchenutensilien sind Kochworkshops auch ohne Küche / mit sehr kleiner Küche vor Ort möglich.

Bioimpedanzanalyse

Die Bioimpedanzanalyse ist eine schnelle und exakte Messung der Körperzusammensetzung. Dabei wird der Muskel- und Fettgehalt sowie der Wasserhaushalt des Körpers analysiert. Mit meinem mobilen Gerät ist eine Messung direkt am Arbeitsplatz mit direkter anschließender Befundbesprechung möglich.