

Gesundheit beginnt
mit der richtigen
Ernährung.

Unsere Angebote für Ihr gesundes Unternehmen



Gesunde Mitarbeitende.

Mehr Energie. Mehr Leistungsfähigkeit.

Mit praxisnahen Vorträgen, interaktiven Workshops und
Gesundheitstagen unterstütze ich Unternehmen dabei,
Gesundheit nachhaltig in den Arbeitsalltag zu integrieren.



PAKET 1

Gesundheitsimpuls

Der ideale Einstieg in die betriebliche
Gesundheitsförderung

Ein praxisnaher Vortrag mit alltagstauglichen
Tipps für eine gesunde Ernährung im
Berufsalltag.

LEISTUNGSUMFANG

- ✓ 90-minütiger Fachvortrag
(online oder vor Ort)
- ✓ Fragerunde
- ✓ Handout mit den wichtigsten
Empfehlungen

MÖGLICHE THEMEN

- ✓ Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag
- ✓ Darmgesundheit & Immunsystem
- ✓ Lebergesundheit und Stoffwechsel
- ✓ Mehr Energie und Konzentration
durch Ernährung

INVESTITION

690 €

zzgl. Fahrtkosten
bei Vor-Ort-Terminen



PAKET 2

Ernährungs-Workshop

Wissen direkt in die Praxis umsetzen

Die Teilnehmenden erhalten fundiertes
Ernährungswissen und setzen dieses direkt
im Workshop um. Ziel ist es, gesunde
Gewohnheiten einfach und nachhaltig in
den Berufsalltag zu integrieren.

LEISTUNGSUMFANG

- ✓ 45 Minuten Fachvortrag
- ✓ 90 Minuten interaktiver Praxisworkshop
- ✓ Gemeinsame Zubereitung gesunder Snacks
- ✓ Meal-Prep-Ideen für den Arbeitsalltag
- ✓ Eiweißshakes und schnelle gesunde Alternativen
- ✓ Praktische Tipps zur direkten Umsetzung
- ✓ Fragerunde

🕒 DAUER: ca. 2,5 Stunden

INVESTITION

1.090 €

zzgl. Lebensmittel- und
Fahrtkosten



PAKET 3

Gesundheitstag

„Gesunde Energie im Arbeitsalltag“

Das Rundum-Paket für Gesundheitstage
und Team-Events

Ein abwechslungsreiches Gesundheitskonzept
mit Fachwissen, praktischer Umsetzung und
vielen Möglichkeiten zum Mitmachen und
Probieren.

LEISTUNGSUMFANG

- ✓ Fachvortrag
- ✓ Interaktiver Workshop
- ✓ Shake-Bar mit eiweißreichen Energydrinks
- ✓ Meal-Prep-Station
- ✓ Gesunde Snacks und Brotaufstriche
- ✓ Individuelle Fragerunden
- ✓ Handout für alle Teilnehmenden

🕒 DAUER: 3–4 Stunden

INVESTITION

1.790 €

zzgl. Lebensmittel- und
Fahrtkosten



OPTIONAL ZUBUCHBAR

Individuelle Ernährungs-Sprechstunde

Persönliche Kurzberatungen für Mitarbeitende mit individuellen
Ernährungsempfehlungen und konkreten Lösungen für den Alltag.

LEISTUNGSUMFANG

- ✓ Einzelberatung à 20 Minuten
- ✓ Individuelle Ernährungsanalyse
- ✓ Persönliche Empfehlungen
- ✓ Praktische Tipps zur direkten Umsetzung

INVESTITION

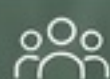
79 €

pro Mitarbeitendem



FÖRDERMÖGLICHKEITEN FÜR UNTERNEHMEN

Investitionen in die betriebliche Gesundheitsförderung können unter bestimmten
Voraussetzungen steuer- und sozialversicherungsfrei gefördert werden.
Pro Mitarbeitendem sind bis zu **600 €** jährlich möglich.



PRAXISNAH
Direkt umsetzbare
Inhalte



WISSENSCHAFTLICH
Fachlich fundiert
und aktuell



NACHHALTIG
Für mehr Energie und
Leistungsfähigkeit

Ich freue mich auf Ihre Anfrage!

🌐 www.ernaehrung-nuernberg.de
✉ praevention@jana.mihalko.de
☎ +49 176 84610106
📍 Nürnberg & deutschlandweit