

JobFood

genussvoll und leistungsstark
durch den Arbeitsalltag

j-health



Jacqueline Veit
Am Margretengraben 8
35435 Wettenberg





Ernährungsberatung als betriebliche Gesundheitsförderung

Die Ernährungsweise hat maßgeblichen Einfluss auf Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden von Mitarbeitenden. So kann gesunde Ernährung sowohl kurz- als auch längerfristige, positive Auswirkungen haben.

Bereits in kürzester Zeit kann mit einer gesunden Ernährung viel erreicht werden:

- verbesserte Konzentrationsfähigkeit & Aufmerksamkeit
- gesteigertes Wohlbefinden
- höhere Schlafqualität
- verringerte Anfälligkeit für Infekte
- weniger Stressempfindlichkeit
- Vermeidung von Heißhunger

Langfristig ist es möglich, Krankheiten vorzubeugen und bestehende Beschwerden zu vermindern.



JobFood

Genussvoll und leistungsstark durch den Arbeitsalltag:

Zwischen Beruf und Alltag ist die Zeit meist knapp. Wie ernährt man sich weiterhin ausgewogen? Welche Möglichkeiten gibt es, trotz hoher Anforderungen gesund zu bleiben?

Häufig wird unbewusst zu weniger empfehlenswerten Lebensmitteln gegriffen und es schleichen sich ungesunde Gewohnheiten ein. Mit "JobFood" werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie eine gesunde, ausgewogene Ernährungsweise sowohl am Arbeitsplatz als auch im Alltag leicht umsetzbar ist.



Konzeptentwicklung



Kooperationspartner

JobFood

JobFood ist ein von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierter Kurs für betriebliche Gesundheitsförderung.

Zielgruppe:

Das Konzept richtet sich an alle Berufstätigen. Es können individuelle Anpassungen je nach Berufsgruppe vorgenommen werden, zum Beispiel: Ernährung im Büro, im Handwerk sowie im Schicht- oder Außendienst.

Ziel des Kurses:

- Stärkung der Handlungskompetenz der Beschäftigten zur eigenverantwortlichen Umstellung auf eine individuell bedarfsgerechte Ernährung
- Verbesserung des Ess- und Ernährungsverhaltens
- Verbesserung des Einkaufs- und Kochverhaltens

Nach den Präventionsprinzipien:

- Gesundheitsgerechte Verpflegung im Arbeitsalltag
- Gesundheitsgerechte Ernährung im Arbeitsalltag
- Betriebliche Gesundheitsförderung





JobFood: Alle Infos auf einen Blick

Dauer/ Termine

- 2 x 3 Stunden an zwei Tagen

Kosten

- Angebot auf Anfrage
- Fördermöglichkeiten durch Krankenkassen
- steuerliche Vorteile für Arbeitgeber

Ort

- im Unternehmen vor Ort
- in gebuchten Räumlichkeiten



Über mich

Mein Name ist Jacqueline Veit und ich bin qualifizierte Diät- und Ernährungsberaterin VFED.

Im Jahr 2019 habe ich das Unternehmen j-health gegründet.

Als studierte Ernährungswissenschaftlerin habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen dabei zu unterstützen, sich ausgewogen zu ernähren und einen gesunden Lebensstil zu entwickeln.

Hierzu biete ich Einzel- und Gruppenberatungen an, bin als Dozentin tätig und kooperiere mit Unternehmen aus der Umgebung, um einen wichtigen Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung zu leisten.





j-health

info@j-health.de

0151 61419497

www.j-health.de