

vormatTM

Ernährungscoaching für Firmen

Dr. Eva-Maria Fiedler
Kurfürstendamm 214
10719 Berlin
030-88 72 26 55

www.ernaehrungscoaching-berlin.de
dr.fiedler@ernaehrungscoaching-berlin.de

Zur Person - Frau Dr. Eva-Maria Fiedler

- 1999
Abschluss des Studiums Oecotrophologie
an der Justus-Liebig Universität Gießen.
- 1999 - 2000
Erstellung und Umsetzung von Ernährungskonzepten in der Kurklinik auf der Insel Spiekeroog.
- 2000 - 2006
Klinische & wissenschaftliche Tätigkeit an der Berliner Charité - Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie.
- 2006
Promotion zum Dr. rer. medic.
- 2008 - 2010
Ernährungsberatung in Privatarztpraxen in Potsdam und in Berlin.
- Seit 11/2010
vornam Ernährung coaching



Mitglied in folgenden Institutionen:

Verband der Diplom Oecotrophologen (VDOe e.V.)

» www.vdoe.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

» www.dge.de

Förderkreis Schulung chronisch kranker Kinder und Jugendlicher und deren Betreuer e.V.

» www.patientenschulung-berlin.de

Warum Ernährungscoaching in Ihrer Firma/ Ihrem Betrieb?

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF), Gesundheitsmanagement und Firmenfitness ist in aller Munde. Unsere Mitarbeiter sind unser teuerstes Gut. Deshalb sollten wir sie unterstützen und Monotonie und Langeweile als Kreativität- und Leistungsfähigkeitskiller ausschalten.

Es gibt viele Gründe für Unzufriedenheit, Stagnation und Leistungseinbußen in einem Betrieb. Doch mit entsprechenden Gesundheitsmaßnahmen können viele Brandherde gelöscht werden. Ein gesund ernährter Mitarbeiter fühlt sich fit und leistungsstark, hat keine Einbrüche in seiner Leistungskurve und ist auch noch am späten Nachmittag wach und produktiv. Das Vornat folgt deshalb dem berühmten Spruch: „Der Mensch ist, was er isst!“ und bietet Unternehmen Unterstützung in Fragen rund um eine gesunde Ernährung an.

Denn auf unsere Gesundheit zu achten, ist nicht nur wichtig sondern auch notwendig. Viel zu häufig nimmt man kleine Veränderungen an seinem Körper einfach hin: Die Hose passt nicht mehr? Kaufen wir eine neue! Doch wie sieht es in unserem Körper aus? Was passiert mit dem Stoffwechsel, wenn der Arbeitstag zehn Stunden lang ist, die richtige Ernährung auf der Strecke bleibt, weil ein Termin den nächsten ablöst und die Bewegung gerade einmal vom Bürosessel zum Autositz und dann aufs Sofa reicht? Gerade den häufig auftretenden Erkrankungen des Herzkreislaufsystems oder des Stoffwechsels kann durch eine richtige, gesunde und abwechslungsreiche Ernährung und Bewegung im Alltag wie auch am Arbeitsplatz vorgebeugt werden.

An diesem Punkt möchten wir Sie unterstützen!!

Die Förderung der Gesundheit im Sinne von Aufklärung über eine gesunde Ernährung, die auf den individuellen Berufsalltag abgestimmt ist, ist von entscheidender Bedeutung für die Arbeitnehmer wie auch für den Arbeitgeber. Sie trägt wesentlich zu mehr Zufriedenheit, Motivation, Belastbarkeit, und somit zu weniger Fehlzeiten und höherer Produktivität bei.



Was haben Sie als Arbeitgeber davon?

- Steigerung der Arbeitszufriedenheit und des Wohlbefindens Ihrer Mitarbeiter
- Besseres Betriebsklima
- Rückgang der Fluktuation und Verbesserung der Arbeitsmotivation
- Höheres Engagement der Arbeitnehmer
- Gesundheitsbewussteres Verhalten der Mitarbeiter
- Steigerung der Arbeitsproduktivität / Leistungsfähigkeit
- Verringerte gesundheitliche Risiken und Beschwerden
- Verbesserung der Produkt- und Dienstleistungsqualität
- Der ROI (Return of Investment) für Maßnahmen im Bereich der BGF wird in einschlägigen internationalen Studien (z.B. Bundesverband der deutschen Betriebskrankenkassen) mit dem Verhältnis 1:3 beziffert = ökonomisch hoch effektiv!



Steuerliche Vorteile/ Gesetzliche Grundlagen

Seit dem 01. Januar 2009 wird die Förderung der Gesundheit der Mitarbeiter steuerlich unbürokratisch unterstützt. Ein Unternehmen kann bis zu 500 € pro Jahr und Mitarbeiter lohnsteuerfrei für Maßnahmen, die der Prävention und Gesundheitsförderung dienen, investieren.

Einkommensteuergesetz (EStG), § 3 Nr. 34:

Betriebliche Gesundheitsförderung

„Steuerfrei sind zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn erbrachte Leistungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der betrieblichen Gesundheitsförderung, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20a des Fünften Buches Sozialgesetzbuch genügen, soweit sie 500 Euro im Kalenderjahr nicht übersteigen.“
Frau Dr. Fiedler hat die Anerkennung zur Durchführung von Präventionsmaßnahmen nach § 20 Abs.1 SGB V.



Beispielhaft zwei Auswertungen zur Körperanalyse

Körperzusammensetzungsanalyse Frau, 42 Jahre, 165cm

	Unter	Normal	Über	Einheit	Normalbereich
Gewicht	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	63,0 kg			49,8 ~ 67,3
Skelettmuskelmasse	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	25,3 kg			22,3 ~ 27,3
Körperfettmasse	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520	17,3 kg			11,7 ~ 18,7
Körperwasser	33,5 kg (29,8 ~ 36,4)		Fettfreie Masse	45,7 kg (48,6 ~ 38,0)	

Fettleibigkeitsdiagnose

	Werte	Normalbereich	
BMI Körper-Masse-Index (kg/m ²)	23,1	18,5 ~ 25,0	$BMI = \frac{\text{Gewicht, kg}}{(\text{Grösse, m})^2}$
Körperfett (%)	27,5	18,0 ~ 28,0	$PKF = \frac{\text{Fettmasse, kg}}{\text{Gewicht, kg}} \times 100$
WHR Taille-Hüfte-Verhältnis	0,88	0,75 ~ 0,85	$WHR = \frac{\text{Bauchumfang, cm}}{\text{Hüftumfang, cm}}$
Grundumsatz (kcal)	1357	1313 ~ 1523	

Muskel-Fett-Empfehlung

Muskeln	Fett
---------	------

Körperzusammensetzungsanalyse Mann, 50 Jahre, 180 cm

	Unter	Normal	Über	Einheit	Normalbereich
Gewicht	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	95,9 kg			60,6 ~ 82,0
Skelettmuskelmasse	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	39,2 kg			30,6 ~ 37,4
Körperfettmasse	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520	26,8 kg			8,6 ~ 17,1
Körperwasser	50,6 kg (40,1 ~ 49,0)		Fettfreie Masse	69,1 kg (64,9 ~ 52,0)	

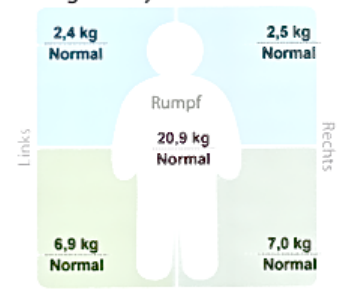
Fettleibigkeitsdiagnose

	Werte	Normalbereich	
BMI Körper-Masse-Index (kg/m ²)	29,6	18,5 ~ 25,0	$BMI = \frac{\text{Gewicht, kg}}{(\text{Grösse, m})^2}$
Körperfett (%)	27,9	10,0 ~ 20,0	$PKF = \frac{\text{Fettmasse, kg}}{\text{Gewicht, kg}} \times 100$
WHR Taille-Hüfte-Verhältnis	0,94	0,80 ~ 0,90	$WHR = \frac{\text{Bauchumfang, cm}}{\text{Hüftumfang, cm}}$
Grundumsatz (kcal)	1863	1955 ~ 2307	

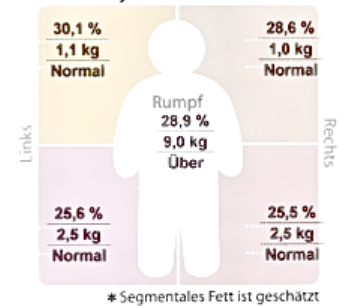
Muskel-Fett-Empfehlung

Muskeln	Fett
---------	------

Segmentale Mageranalyse



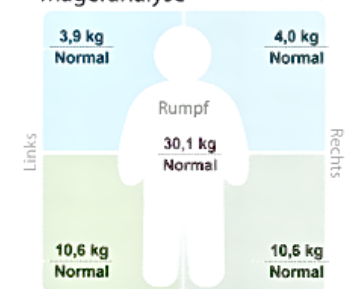
Segmentale Fettanalyse



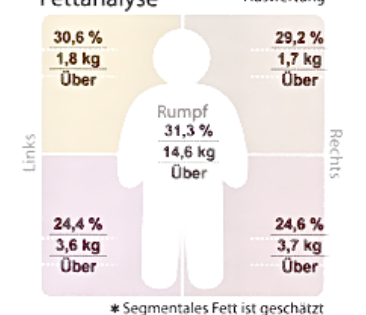
Impedanzen

Z	RA	LA	ST	RL	LL
20kHz	355,7	367,4	27,3	296,0	302,6
100kHz	318,6	331,6	22,9	263,1	270,2

Segmentale Mageranalyse



Segmentale Fettanalyse



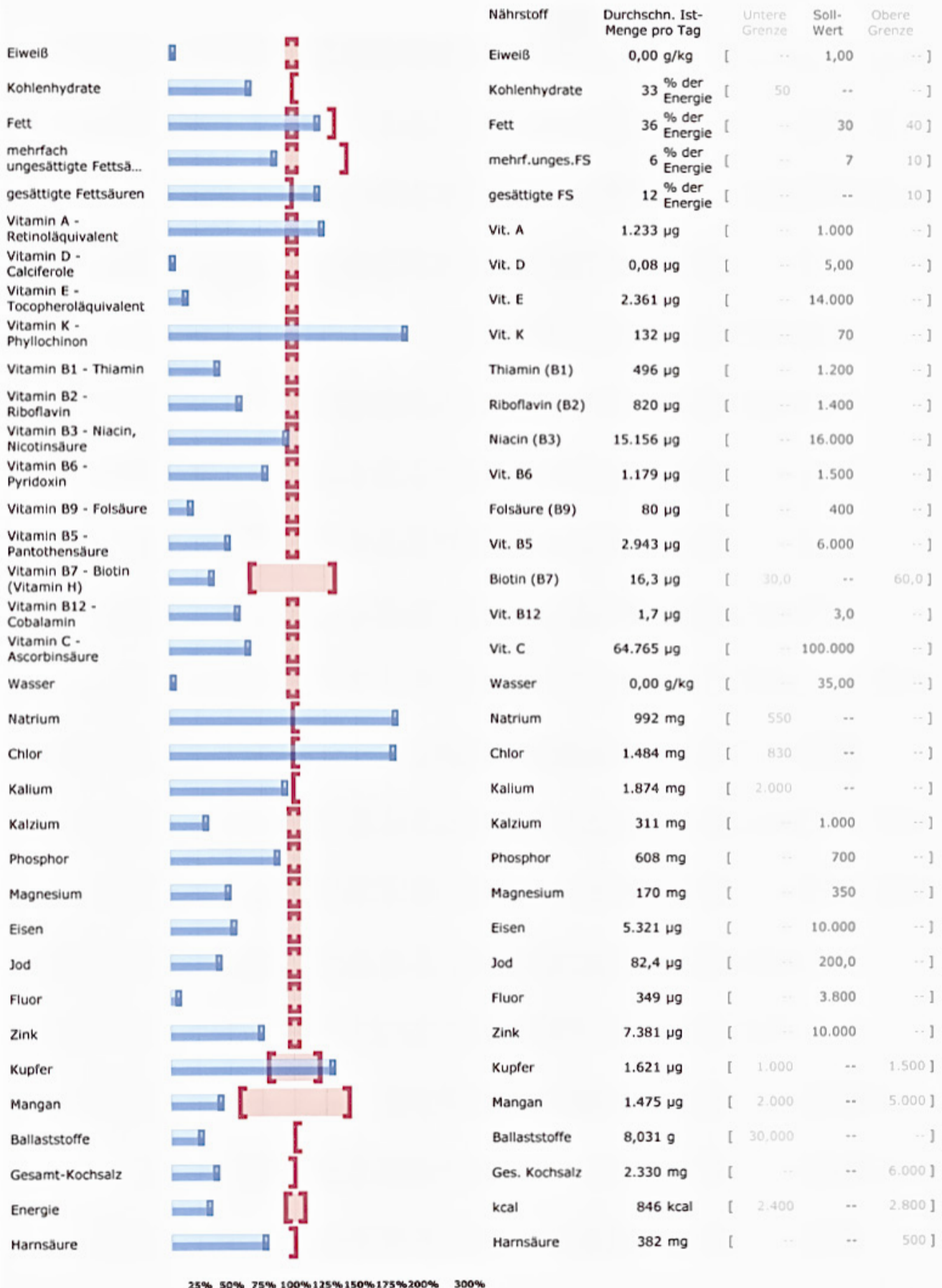
Impedanzen

Z	RA	LA	ST	RL	LL
20kHz	291,8	302,6	21,3	236,3	232,6
100kHz	258,1	270,3	17,4	210,3	207,0

Beispielhafte Auswertung eines Ernährungsprotokolls

Soll-Ist-Vergleich

Analysezeitraum: Mo 17.10.2011 - So 23.10.2011



Angebotspaket

Wir bieten Ihrer Firma ein individuell erweiterbares Kompaktpaket an:

1. Einen Vortrag (ca. 90 Min) Ihrer Wahl inklusive anschließender Diskussionsrunde, z.B.: „Gesunde Ernährung –was heißt das denn?“, „Fit durch den richtigen Kick- gut ernährt im Berufsalltag“, „Trinken, bevor der Durst kommt“. Gerne auch ein Thema Ihrer Wahl.
2. 10x Individuelle Körperanalyse (InBody) für Ihre Mitarbeiter und ein kurzer Ernährungsscheck inklusive Beratungsgespräch zur Auswertung

Paketpreis 399 €

Weitere Angebote

Analyse des Ist-Zustands und Konzepterstellung zur Verbesserung der firmeninternen Gegebenheiten (Verhältnisprävention), um die Ernährungsweise der Mitarbeiter nachhaltig zu verbessern - Sprechen Sie uns an, wenn Sie nähere Erklärungen zu diesem Angebot benötigen.

Tagessatz 300 €

Gesundheitstage, Themenauswahl nach persönlicher Absprache

Tagessatz 300 €

Vortragsveranstaltung für Ihre Mitarbeiter oder Kunden

90 Minuten 250 €

Individuelle Betreuung einzelner Mitarbeiter

60 Minuten 60 €

Individuelle Auswertung eines 7-Tage-Ernährungstagebuchs

pro Person 50 €

Individuelle Körperanalyse und ein kurzer Ernährungsscheck inklusive Beratungsgespräch zur Auswertung

pro Person 30 €

Alle Preise verstehen sich netto zzgl. 19% MwSt.



Kontakt

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, warten Sie nicht – kontaktieren Sie uns; wir erstellen nach der Bedürfnisstruktur Ihres Unternehmens ein individuelles Angebot.

Vormat - Ernährungscoaching

Dr. Eva-Maria Fiedler

Kurfürstendamm 214

10719 Berlin

030-88 72 26 55

www.ernaehrungscoaching-berlin.de

dr.fiedler@ernaehrungscoaching-berlin.de

