Therapiva
Therapeuten- & Kompetenzzentrum

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

# Jobfood. Schicht im Schacht.

## Warum sich die Zusammenarbeit mit uns lohnt:

- Als Unternehmen profitieren Sie von **Zertifizierungskursen**, die von qualifizierten Ernährungsfachkräften durchgeführt werden.
- Alle unsere Kurse sind ZPP-akkreditiert, dadurch können Sie **Steuervorteile** in Anspruch nehmen.
- Ihre Mitarbeiter profitieren von ansprechend gestalteten **Präsentationen** und Dokumenten sowie interaktiven und **vielfältigen Aktivitäten**.
- Wir gestalten unsere Angebote **zielorientiert und individuell** auf der Grundlage Ihrer Informationen, auf einem **hohen Qualitätsniveau** gemäß den gesetzlichen Anforderungen der geltenden gesetzlichen Präventionsrichtlinien.

Therapiva gUG
Am Fischmarkt 13A
18439 Stralsund

info@therapiva.de
038323 464000

# Jobfood

Eine gesunde, bewusste und regelmäßige Ernährung stellt eine große Herausforderung für alle dar, die **aktiv im Berufsleben** stehen. Mit ein wenig Vorbereitung, guter Kenntnis und den passenden Tipps zum richtigen Zeitpunkt lässt sich **gesundes Essen leicht in den Berufsalltag aufnehmen** und belohnt dann mit Genuss, mehr Leistung und vor allem Zufriedenheit im stressigen Arbeitsalltag.

# Schicht im Schacht

**Berufstätige im Schichtdienst** sind mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert. Da sie sowohl **mental als auch körperlich unter Stress und Zeitnot** leiden und gegen Ihren natürlichen Biorhythmus arbeiten, bleibt die Gesundheit oft auf der Strecke.

**Tag- und Nachtschichten verändern den Essensrhythmus**, was im Alltag langfristige Auswirkungen auf den Gesundheitszustand, die Belastbarkeit und das Wohlbefinden haben kann.

Unsere Kurse richten sich vorrangig an die Zielgruppe von Berufstätigen, die intensiv in ihren Berufsalltag eingebunden sind. Die Teilnehmer lernen, ihre Essgewohnheiten zu beurteilen und in kleinen Schritten ihr eigenes Essverhalten zu verbessern. Sie erhalten die Werkzeuge, um mühelos einen „Ernährungsplan“ zu erstellen, der ihren Körper mit dem versorgt, was er braucht, ohne dabei ihr Verdauungssystem zu überlasten und dabei die Leistungsfähigkeit aufrechterhält. So können die Teilnehmer vielfältige und genussvolle Gewohnheiten ganz nach ihren Vorlieben entwickeln. Tipps und Ratschläge, wie Sie mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können, ergänzen dieses Konzept für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Therapiva
Therapeuten- & Kompetenzzentrum

VDD Verband der Diätassistenten
Deutscher Bundesverband e.V.

VFED
Verband für Ernährung und Diätetik e.V.
Qualifizierter Diät- und Ernährungsberater VFED