

PORTFOLIO BGF MÜNCHEN

ERNÄHRUNG

VORTRÄGE, WORKSHOPS, AKTIONEN

**ESSEN KANN VIEL MEHR
ALS NUR DEN
BAUCH ZU FÜLLEN**

**ENTDECKEN SIE UNSER
SPANNENDES ANGEBOT RUND
UM EINE VITALE ERNÄHRUNG IM
BERUFSALLTAG**



www.bgf-muenchen.de, mail@bgf-muenchen.de



**"Motivierte, gesunde Mitarbeiter
sind das größte Gut eines
erfolgreichen Unternehmens"**

Sandra Winkler
Inhaberin bgf München

Fit und leistungsstark durch die richtige Ernährung

Essen gehört zu unseren Grundbedürfnissen. Wir essen um satt zu werden und zu genießen.

Doch das, was wir **essen**, hat **vielseitigen Einfluss** darauf, ob wir uns fit und vital fühlen, ob wir uns konzentrieren können, unsere Immunabwehr gut funktioniert, die Verdauung problemlos läuft und sogar wie gut unser Körper und die Psyche mit Stressreaktionen umgehen können.

Höchste Zeit der Ernährung mehr Aufmerksamkeit zu widmen.

Unsere Ernährungsaktionen vermitteln **gezieltes Ernährungswissen** auf leichte und erfrischende Weise. Wir zeigen Ihnen und Ihren Mitarbeitern einen einfachen Weg, dieses Wissen im Alltag anzuwenden - **ohne viel Aufwand und Zeit**. Lassen Sie sich von uns inspirieren und spüren Sie selbst, dass gesundes Essen **Genuss und Freude** in Ihren Alltag bringt und gleichzeitig **Ihre Gesundheit und Vitalität stärkt**.

So kommt Gesundheitsförderung da an, wo sie wirken soll.

Kontaktieren Sie uns für Ihr individuelles Angebot.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre 8 Vorteile einer sinnvollen Gesundheitsförderung

- Senkung der **Krankheitszahlen und -kosten**
- Steigerung der **Leistungsfähigkeit** und **Motivation** Ihrer Mitarbeiter
- Aktivierung persönlicher **Gesundheits-Ressourcen**
- Stärkung der **Identifikation** der Mitarbeiter mit Ihrem Unternehmen
- Verbesserung des **Arbeitsklimas** und der **Teamarbeit**
- **Imageaufwertung** Ihres Unternehmens und Stärkung der **Wettbewerbsfähigkeit**
- Verringerung der **Fluktuation**
- Hoher **Return on Investment** (laut iga.Report 28 ca. 1:3)

**Vitale, motivierte und zufriedene Mitarbeiter steigern die
Umsetzungsstärke und das Image Ihres Unternehmens!**

Übrigens: Allen Ernährungsmaßnahmen bei bgf München sind bis zu einem bestimmten Betrag **steuerfrei durch unsere Zertifizierung nach §20 SGB V.**

Tauchen Sie ein in unsere spannende Welt der Ernährung



Diese Schwerpunkt-Themen warten auf Sie

	Seite
Brainfood	7
Immunstarke Ernährung	12
Fit & gesund im Homeoffice	17
Vitales Meal-Prep	21
Faszination Darm	27
Anti-Stress-Food	32
Essen für einen gesunden Schlaf	38
Nachhaltig und lecker	42



**„Eine gesunde Ernährung füllt Ihren
Körper mit Energie und Nährstoffen.
Stellen Sie sich vor, Ihre Zellen lächeln
Sie an und sagen: Danke! "**

Karen Salmansohn

A top-down view of various brain-healthy foods arranged on a light-colored wooden surface. In the top left, a white mug contains a red liquid. Next to it, a wooden cutting board holds two beets. Below the beets, a large piece of salmon sits on another wooden board. In the center, a white plate holds two brown eggs, a whole red tomato, and a small bowl of yellow turmeric powder. To the right, a large white plate is filled with blueberries. Below the eggs, two halves of an avocado are shown. Next to them is a green bowl filled with almonds. To the right of the almonds is a small bowl of orange slices. In the bottom right, a glass pitcher contains yellow oil, and a head of broccoli is visible. The text 'BRAINFOOD' is overlaid on the left side in large, bold, black letters, and 'LEISTUNGSSTARKE ERNÄHRUNG IM ARBEITSALLTAG' is overlaid below it in smaller, bold, green letters.

BRAINFOOD

LEISTUNGSSTARKE ERNÄHRUNG
IM ARBEITSALLTAG

Brainfood – leistungsstarke Ernährung im Arbeitsalltag:

Was hat Essen und Trinken mit unserer Gehirntätigkeit zu tun? Können wir mit unserer Ernährung tatsächlich Einfluss auf unsere Konzentration und Merkfähigkeit nehmen? Erfahren Sie in dem praxisorientierten Impuls-Vortrag wie Sie durch fünf einfache Tipps Ihre tägliche Leistungsfähigkeit als auch Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen. Erhalten Sie viele kleine praktische Hinweise, wie Sie die neuen Informationen in Ihrem Alltag umsetzen. Finden Sie heraus, welches Mittagessen das Nachmittagstief verhindert und welche Snacks sinnvoll sind. Nutzen Sie die Anregungen, um durch eine clevere Lebensmittelauswahl selbst für Ihr "Powerfood" im Alltag sorgen.



VORTRAG

Dauer: 60-90 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  

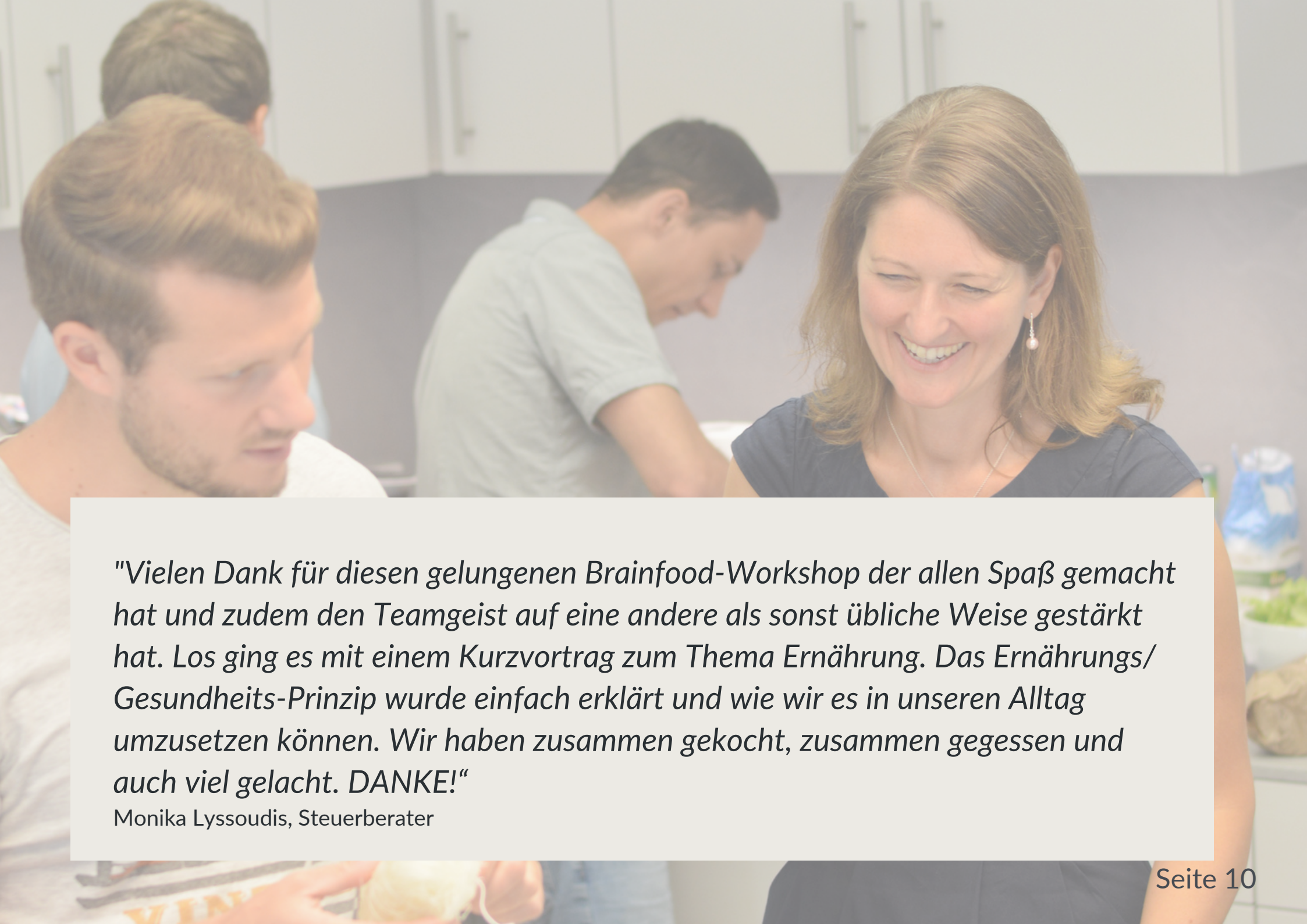
Brainfood-Lunch – für mehr Konzentration und Power im Arbeitsalltag:

Täglich stehen wir mittags vor der Frage, was wir schnelles Essen können. Oftmals fehlen Ideen, v.a. dann, wenn dieses Essen auch noch gesund und leistungsfördernd sein soll. Lernen Sie, wie einfach Sie solche Rezepte mit dem Brainfood-Kreis kreieren. Erleben Sie durch die gemeinsame Zubereitung, wie schnell und schmackhaft Brainfood sein kann. Geben Sie Ihrem Gehirn das, was es braucht, um konzentriert und fit durch den Tag zu kommen.



KOCH-WORKSHOP

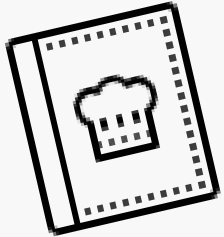
Dauer: 30-60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  

A woman with long brown hair, wearing a dark blue top and a pearl earring, is smiling broadly. She is in a kitchen or workshop setting. In the background, two men are visible; one is looking down at something on a counter, and the other is partially visible on the left. The scene is brightly lit, and there are various kitchen items like a blue bag and some green herbs visible on the right side.

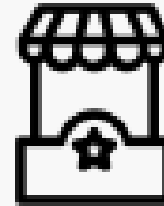
"Vielen Dank für diesen gelungenen Brainfood-Workshop der allen Spaß gemacht hat und zudem den Teamgeist auf eine andere als sonst übliche Weise gestärkt hat. Los ging es mit einem Kurzvortrag zum Thema Ernährung. Das Ernährungs-/Gesundheits-Prinzip wurde einfach erklärt und wie wir es in unseren Alltag umzusetzen können. Wir haben zusammen gekocht, zusammen gegessen und auch viel gelacht. DANKE!"

Monika Lyssoudis, Steuerberater

WEITERE BRAINFOOD-AKTIONEN:



Rezept-Aktion "Brainfood":
4 Wochen je 2 Rezepte
inkl. Health-Info-Box



Erlebnisstand "Brainfood":
Inspirationen auf Ihrem
Gesundheitstag

**Gerne stimmen wir die
Aktionen auf die Bedürfnisse
Ihres Unternehmens ab.**

**Fordern Sie jetzt
Ihr Angebot an!**

GERN GEBUCHTE KOMBINATIONEN:



The image shows two green, textured cups filled with various fruits and cereal. The cup on the left contains yellow cereal, blueberries, and a sprig of mint. The cup on the right contains strawberries, blueberries, kiwi slices, and a skewer of red cherries. In the background, there are more blueberries, strawberries, and a green apple on a wooden surface.

IMMUNSTARKE ERNÄHRUNG

IMMUNGESTÄRKT DURCH DEN ALLTAG

Immungestärkt durch den Alltag:

Tagtäglich beeinflussen wir unser Immunsystem mit dem, wie wir leben. Wir haben vieles in der Hand, um das Immunsystem aktiv zu unterstützen, so dass es eine starke Abwehr gegen Fremdstoffen bietet. Neben wesentlichen Hygiene-Maßnahmen spielt unsere Ernährung ebenso eine Rolle, wie die Stressreduktion und Bewegung. Doch wie geht das? Was können wir täglich essen, um das Immunsystem auf natürliche Weise zu fördern? Macht Superfood wirklich Sinn? Auf welche bewährten Hausmittel können wir zurückgreifen? Und was können wir im Alltag noch tun um fit zu bleiben? Im Vortrag erhalten Sie praktische und einfache Tipps, um sich von innen zu stärken und neue Kraft zu tanken.



VORTRAG

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  

Immunboost-Cooking-Workshop:

Unser Immunsystem braucht zahlreiche Vitalstoffe, um stark und funktionsbereit zu sein. Wie können wir mit dem, was wir täglich essen diese Vitalstoffe aufnehmen? Welche Rezepte eignen sich für eine schnelle Zubereitung im Arbeitsalltag? Lassen Sie sich vom den Immun-Power-Rezepten inspirieren und bringen Sie so auf schmackhafte Weise mehr Immunpower in Ihren Alltag.



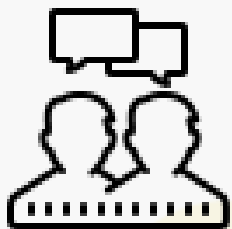
KOCH-WORKSHOP

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  

Stärke Deine Immunpower:

Der Kurs richtet sich an Alle, die aktiv mehr kulinarische Immunpower in Ihren Alltag bringen möchten. Er vermittelt die Grundlagen für eine immunstärkende Ernährung und gibt zahlreiche praktische Tipps für den Alltag. Sie lernen zudem das heimische Superfood und praktische Immunbooster für Zwischendurch kennen. Kleine Fokus-Aufgaben inspirieren, das jeweilige Wissen gleich in den Alltag zu integrieren. Highlight ist der gemeinsame Immun-Koch-Workshop zum Ende des Kurses.

1. Die wichtigsten Powerstoffe und das heimische Superfood – Basis-Lebensmittel für den Alltag
2. Baukastenprinzip für Immunstarke Rezepte – Immunboost-Speiseplan
3. Immunbooster für zwischendurch & bewährte Hausmittel
4. Immun-Koch-Workshop: schnelle Rezepte für den Alltag



SEMINAR

Dauer:

4 x 45 Min

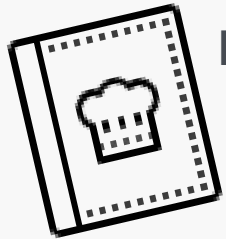
Format:

Präsenz & Digital

Sprache:

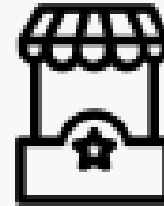


WEITERE AKTIONEN - "IMMUNSTARKE ERNÄHRUNG"



Rezept-Aktion "Immunstark":

4 Wochen je 2 Rezepte
inkl. Health-Info-Box



Erlebnisstand "Immunsystem":

„Schätze der Natur: Hausmittel
und Co für's Immunsystem“

**Gerne stimmen wir die
Aktionen auf die Bedürfnisse
Ihres Unternehmens ab.**

**Fordern Sie jetzt
Ihr Angebot an!**

GERN GEBUCHTE KOMBINATIONEN:



A man with a beard, wearing a white button-down shirt, is sitting at a wooden desk in a home office. He is smiling and looking at a laptop screen while holding a white mug. On the desk, there is a laptop, a stack of books, and a small bowl. In the background, there is a large window with a view of a modern building and a potted plant. A modern lamp is hanging above the desk.

FIT & GESUND IM HOMEOFFICE

ERNÄHRUNG IM HOMEOFFICE & BÜRO

Jobfood - fit & gesund im Homeoffice und Büro:

Sich selbst mit Essen versorgen zu müssen kann sowohl im Homeoffice wie in der Büroküche zu einem weiteren Stressfaktor werden. Doch hat das, was wir Essen einen deutlichen Einfluss auf unsere geistige Leistungsfähigkeit, mögliche Heißhunger-Attacken und unser Gewicht. Was können wir demnach tun? Wie kann vitales Essen clever und schnell in den Arbeitsalltag integriert werden?

Lassen Sie sich im Vortrag von den 5 wesentlichen Tipps für eine leistungsstarke Ernährung inspirieren. Lernen Sie das Baukastensystem für schnelle Rezepte kennen und wie Sie clever Essen ohne viel Zeitaufwand vor- und zubereiten. So sorgen Sie selbst für mehr Kraft und Vitalität im Arbeitsalltag.



VORTRAG

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  

Fix gekocht im Homeoffice:

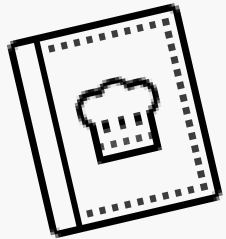
In der Mittagspause ist selten Zeit für ausgiebiges Kochen. Doch was tun, wenn im Homeoffice die Kantine fehlt und man nicht auf Fertiggerichte zurückgreifen möchte? Vitales Essen ist wichtig, um die Leistungsfähigkeit für den Nachmittag zu erhalten. Lassen Sie sich demnach von den schmackhaften Fix-Rezepten im Workshop inspirieren, die Ihnen ohne viel Zeitaufwand neue Energie schenken. So zaubern Sie auch im Homeoffice etwas Solides auf den Tisch.



KOCH-WORKSHOP

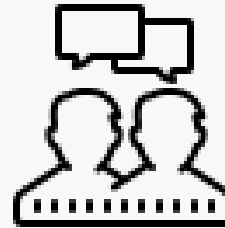
Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  

WEITERE AKTIONEN - "FIT & GESUND IM HOMEOFFICE"



Rezept-Aktion "Fit im Homeoffice":

4 Wochen je 2 Rezepte
inkl. Health-Info-Box



Seminar "Meal-Prep":

Passend zur Ernährung im Homeoffice empfehlen wir unser Meal-Prep Seminar

**Gerne stimmen wir die
Aktionen auf die Bedürfnisse
Ihres Unternehmens ab.**

**Fordern Sie jetzt
Ihr Angebot an!**

GERN GEBUCHTE KOMBINATIONEN:





VITALES MEAL-PREP

ESSEN CLEVER VORBEREITEN

Vitales Meal-Prep – gut vorbereitet, gesund und lecker genießen:

Meal-Prep ist in und gleichzeitig altbewährt. Hinter dem Modewort steckt ein Trend, Essen clever vorzukochen. Das spart Zeit und Geld, schont Ressourcen und kann auch noch richtig lecker und gesund sein. Doch auf was muss ich dabei achten? Welche verschiedenen Arten von Meal-Prep gibt es? Und wie stelle ich mir meinen Meal-Prep-Plan zusammen? Erhalten Sie Tipps und Tricks rund um die Themen Einkauf, Vorratshaltung und sinnvolle Resteverwertung. Freuen Sie sich auf Rezept-Baupläne und Erste-Schritte-Anleitungen. Ob fürs Büro oder Zuhause, so zaubern Sie ab jetzt in Ihrem Alltag schnell etwas Gesundes und Schmackhaftes auf den Tisch.



VORTRAG

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 

Meal-Prep - gesunde Mahlzeiten stressfrei vorbereiten

Viele Zutaten und lange Zubereitungszeiten erschweren das tägliche und frische Kochen. Dem entgegen wirken schnelle und einfache Meal-Prep-Rezepte. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie aus einer Meal-Prep-Hauptzutat im Handumdrehen viele abwechslungsreiche Gerichte zubereiten können. So zaubern Sie sich für mehrere Tage mit wenigen Zutaten verschiedene gesunde Mahlzeiten auf den Tisch.



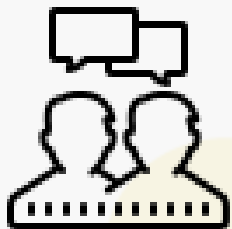
KOCH-WORKSHOP

Dauer: 30 - 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  

Meal-Prep – so einfach kann vitales Essen sein:

Unser schnelllebigere Alltag lässt manchmal wenig Zeit für aufwändiges Kochen. Eine clevere Essensplanung und ein gezieltes Vorbereiten ermöglichen uns jedoch, unseren Körper mit dem zu versorgen, was er braucht. Lernen Sie in dem Kurs, wie Meal-Prep einfach und gesund funktioniert. Was lässt sich schnell zubereiten, wie stellen Sie Ihren Meal-Prep-Plan auf und was sollten Sie hinsichtlich der Haltbarkeit beachten. All das lernen Sie Schritt für Schritt im Meal-Prep-Kurs. Abgerundet wird der Kurs durch einen gemeinsamen kleinen Kochworkshop, der Sie inspiriert aus ein und demselben Lebensmittel verschiedene Variationen zu zaubern.

1. Meal-Prep im Handumdrehen – die Basis-Liste
2. Das Baukastenprinzip für gesunde Meal-Prep-Rezepte
3. Clever vorbereiten – schnell zubereiten
4. Koch-Workshop: kreative Variationen



SEMINAR

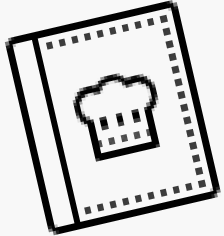
Dauer: 4 x 45 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 



„Die Zusammenarbeit mit bgf München war sehr professionell. Frau Winkler war als Trainerin zudem sehr sympathisch. Besonders gut an dem Aufbau des Kurses haben mir die Interaktivität und die Reflektionsfragen und Handouts gefallen, um eine nachhaltige Verhaltensänderung zu erzielen.“

Laura Gregoriades, Betriebliche Gesundheitsförderung der Fraunhofer Zentrale

WEITERE AKTIONEN - "MEAL-PREP"



Rezept-Aktion "Meal-Prep":

3 Wochen, insg. 8 Rezepte
inkl. Health-Info-Box

**Gerne stimmen wir die
Aktionen auf die Bedürfnisse
Ihres Unternehmens ab.**

**Fordern Sie jetzt
Ihr Angebot an!**

GERN GEBUCHTE KOMBINATIONEN:





FASZINATION DARM

EIN MIKROKOSMOS MIT UNGEAHNTEM POTENZIAL

Faszination Darm – ein Mikrokosmos mit ungeahntem Potenzial:

Der Darm ist seit einiger Zeit im Fokus der Wissenschaft. Mittlerweile wissen wir, dass er weit mehr ist als ein reiner Verdauungsschlauch. Wussten Sie beispielsweise, dass Sie Ihr Darm Einfluss auf Ihr Gewicht, Ihr Immunsystem und Ihre psychische Stabilität nimmt? Oder dass es ein Darmhirn gibt? Erfahren Sie in dem informativen Vortrag welche Geheimnisse der Darm birgt. Zahlreiche praktische Tipps aus Ernährung und Lifestyle helfen Ihnen zudem Ihren Darm zu pflegen und wieder neuen Schwung in die Verdauung zu bekommen.



VORTRAG

Dauer:

60 Min

Format:

Präsenz & Digital

Sprache:



Gutes Futter für den Darm:

Unser Essen nimmt Einfluss auf die Zusammensetzung unserer Darmbakterien, die wiederum unser Wohlbefinden, unser Immunsystem bis hin zu unserer Psyche beeinträchtigen. Höchste Zeit unsere positiven Darmbakterien besser zu füttern. Doch welche Rezepte sind lecker und gleichzeitig praktisch für den Alltag? Lassen Sie sich im Koch-Workshop inspirieren. Stärken Sie Ihren Darm mit einem kleinen Snack zwischen durch oder mit Ihrem Mittagessen. Bringen Sie damit Ihren Darm wieder in Schwung.



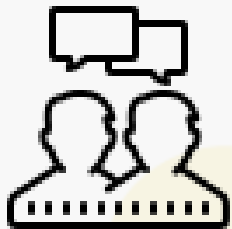
KOCH-WORKSHOP

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 

Bring Deinen Darm in Schwung:

Immer mehr Menschen leiden unter Verdauungsproblemen. Das schlägt sich sowohl auf das Wohlbefinden, die persönliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit als auch auf das Immunsystem nieder. Wie lässt sich der Darm im Alltag stärken? Welche Hausmittel und SOS-Maßnahmen gibt es, um ihn bei Nervosität wieder zu beruhigen? Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihrem Darm etwas Gutes tun. Erhalten Sie im Koch-Workshop leckere Rezept-Ideen für eine einfache Umsetzung im Alltag. So bringen Sie ihren Darm neu in Schwung.

1. Gutes Futter für die Bakterien – das stärkt den Darm.
2. Darm-Superfood: natürliche Prä- und Probiotika
3. Wenn der Darm verrücktspielt – Maßnahmen und Hausmittel bei Reizdarm, Unverträglichkeiten und Co
4. Fit und lecker im Alltag - Kochworkshop



SEMINAR

Dauer:

4 x 45 Min

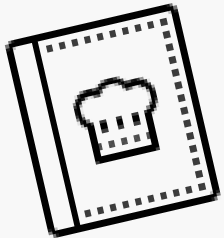
Format:

Präsenz & Digital

Sprache:



WEITERE AKTIONEN - "FASZINATION DARM"



Rezept-Aktion

"gesunder Darm":

4 Wochen je 2 Rezepte
inkl. Health-Info-Box

**Gerne stimmen wir die
Aktionen auf die Bedürfnisse
Ihres Unternehmens ab.**

**Fordern Sie jetzt
Ihr Angebot an!**

GERN GEBUCHTE KOMBINATIONEN:





ANTI-STRESS-FOOD

ENTSPANNT UND FIT DURCH ERNÄHRUNG UND LIFESTYLE

Anti-Stress-Food - entspannt und fit durch Ernährung und Lifestyle:

Stress ist eine gewohnte Begleiterscheinung unseres Alltags geworden. Doch hat Stress einen Einfluss auf unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit ebenso wie auf unsere Motivation und unser Essverhalten. Umgekehrt wirkt sich das was und wie wir Essen auf unseren Stress-Hormon-Level aus. Der Vortrag gibt Anregungen, wie wir in unserem schnelllebigen Alltag durch Essen, Trinken und Co unseren Körper stärken, so dass Stresshormone besser abgebaut werden und wir gleichzeitig mehr Genuss und Wohlbefinden in unserem Alltag erleben. Abgerundet wird der praktische Vortrag durch Entspannungs- Auflockerungs- und Mentalübungen, die sich positiv auf den inneren Ausgleich, die Konzentration und Kreativität auswirken.



VORTRAG

Dauer:

60 Min

Format:

Präsenz & Digital

Sprache:





„Vielen Dank, Frau Winkler, für die lehrreichen und angenehmen Vorträge zum Thema Ernährung und Stress. Ich fand die Themen sehr interessant, aber noch wichtiger ist für mich, wie der Vortrag gehalten wird... und das war wirklich toll!! Ich hoffe sehr, dass ich noch weitere Vorträge von Ihnen besuchen darf.“

Sandra Dietl, medienWerkerin, Ingolstadt

Entspannt und fit – Rezepte gegen Stress:

Gibt es gesunde Nervennahrung? Was tut dem Körper bei Stress wirklich gut? Ganz unter dem Motto „Fix zubereiten, entspannt genießen“ bereiten wir gemeinsam im Workshop kleine schnelle Gerichte als clevere Nervennahrung für Berufstätige zu. So sind sie gestärkt für den restlichen Tag und schlagen dem Stress ein Schnippchen



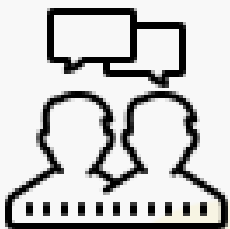
KOCH-WORKSHOP

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  

Essen zum Entstressen:

Gerade unter Stress verpulvert unser Körper allerlei Vitalstoffe. Gleichzeitig sorgen Stresshormone für ein verändertes, oftmals ungesünderes Essverhalten. Wie können wir den Teufelskreis durchbrechen? Wie wird unser Essen wieder zur vitalen Kraftquelle? Lernen Sie im Kurs Schritt für Schritt das emotionale, stressinduzierte Essverhalten zu entkoppeln und Ihrem Körper das zukommen zu lassen, was er gerade bei Stress so dringend braucht. Freuen Sie sich drauf, Ihr Essen endlich wieder mit allen Sinnen und ohne schlechtes Gewissen zu genießen.

1. Teufelskreis Stress und Essverhalten – von Stressessern und Stresshungerern.
2. Vitalstoffe gegen Stress – Adé Heißhunger, willkommen Anti-Stress-Food
3. Die 5 Arten des Hungers, wenn Emotionen uns triggern
4. Achtsames Essen – inkl. Genuss-Workshop



SEMINAR

Dauer:

4 x 45 Min

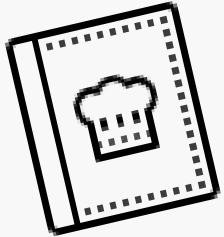
Format:

Präsenz & Digital

Sprache:



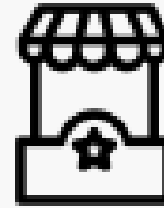
WEITERE AKTIONEN - "ANTI- STRESS- FOOD"



Rezept-Aktion

"Anti-Stress-Food" :

4 Wochen je 2 Rezepte
inkl. Health-Info-Box



Erlebnisstände

"Anti- Stress- Food":

„Genuss mit allen Sinnen“ oder
„Entspannt durch den Alltag“

**Gerne stimmen wir die
Aktionen auf die Bedürfnisse
Ihres Unternehmens ab.**

**Fordern Sie jetzt
Ihr Angebot an!**

GERN GEBUCHTE KOMBINATIONEN:



A photograph of a man with a beard and dark hair sleeping peacefully on a bed. He is wearing a white t-shirt and is lying on his side, resting his head on a pillow with thin horizontal stripes. The background is softly blurred, showing more of the bed and a wooden headboard. The overall lighting is warm and gentle.

ESSEN FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

WECHSELWIRKUNG VON ESSEN UND SCHLAF

Gute Nacht: Wechselwirkung von Essen und Schlaf:

Ein gesunder Schlaf ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine optimale Leistungsfähigkeit. Doch wie können wir selbst dafür sorgen, dass wir einen guten und erholsamen Schlaf haben? Und was hat unser Essen damit zu tun? Der Vortrag beleuchtet auf verständliche und praktische Weise die Wechselwirkung von Essen und Schlaf. Sie erhalten zudem hilfreiche und einfache Tipps, wie Sie so manchen Störenfried Ihrer Nachtruhe beseitigen und dafür sorgen, dass Ihr Körper und Geist die nächtliche Ruhephase entsprechend nutzt, um wieder voll Energie in einen neuen Tag zu starten.



VORTRAG

Dauer:

60 Min

Format:

Präsenz & Digital

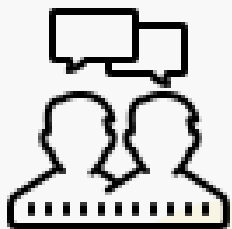
Sprache:



Besser essen – besser schlafen:

Schlafstörungen nehmen in Deutschland zu. Doch wer hätte gedacht, dass es einen Zusammenhang zwischen Schlaf und Ernährung gibt? Der Kurs gibt Ihnen die wichtigsten Hintergrund- Informationen an die Hand und versorgt sie gleichzeitig mit hilfreichen Praxistipps, um zurück in einen gesunden erholsamen Schlaf zu finden. Lernen Sie sowohl kulinarische Schlummerhilfen und Hausmittel kennen, als auch effektive Übungen, um das Gedankenkarussell zu stoppen und entspannt in die wohlverdiente Nachtruhe zu gleiten.

1. Schlaf, Essen und Gewicht – das Zusammenspiel der Hormone
2. Persönliche Plagegeister der Nachtruhe entlarven
3. Kulinarische Schlummerhilfen und Störenfriede
4. Hausmittelapotheke und Entspannungs-Quickies



SEMINAR

Dauer:

4 x 45 Min

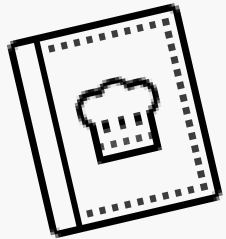
Format:

Präsenz & Digital

Sprache:



WEITERE AKTIONEN - "ESSEN & GESUNDER SCHLAF"



Rezept-Aktion

"Gesunder Schlaf":

4 Wochen je 2 Rezepte
inkl. Health-Info-Box

**Gerne stimmen wir die
Aktionen auf die Bedürfnisse
Ihres Unternehmens ab.**

**Fordern Sie jetzt
Ihr Angebot an!**

GERN GEBUCHTE KOMBINATIONEN:



A collage of various organic and sustainable food items. In the center, a white paper bag is filled with several fresh green cucumbers. To the left, a mesh produce bag contains several ripe red and yellow apples. Above the cucumbers, a clear glass jar is filled with green lentils. To the right, another clear glass jar contains yellow cornmeal or polenta. Below the cucumbers, a small clear glass jar is filled with mixed red and black peppercorns. In the bottom left, a glass jar is filled with brown lentils. In the bottom right, there is a piece of fresh ginger root. The background is a light, neutral color, and the overall composition emphasizes natural, healthy, and sustainable food choices.

NACHHALTIG UND LECKER

ÖKOLOGISCH UND GESUND ESSEN

Nachhaltige Ernährung - ökologisch und gesund essen:

Der Klimaschutz ist in aller Munde. Doch was bedeutet Nachhaltigkeit in Bezug auf unser Essen? Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Umweltschutz und unserer eigenen Gesundheit? Wie kann ich mich als Verbraucher gesund und schmackhaft ernähren und gleichzeitig die Umwelt und die eigene Gesundheit schonen? Erhalten Sie durch den Vortrag praktische Inspirationen und erfahren Sie mehr zum Thema plastikfrei, Bio-Lebensmittel und ganzheitliche Verwertung. Mit einer Ersten-Schritte-Anleitung integrieren Sie die Erkenntnisse auf einfache Weise in Ihren Alltag



VORTRAG

Dauer:

60 Min

Format:

Präsenz & Digital

Sprache:



Fix und lecker - nachhaltig genießen:

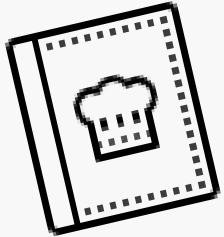
Auch wenn es schnell gehen muss können wir beim Essen die Umwelt schonen und unsere Gesundheit stärken. Freuen Sie sich auf die kulinarische Inspiration im nachhaltigen Koch-Workshop. Egal zu welcher Jahreszeit lassen sich aus heimischem Lebensmittel im Handumdrehen leckere Gerichte zaubern. So bringen Sie Ihren schnelllebigen Alltag und die Nachhaltigkeit unter einen Hut



KOCH-WORKSHOP

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 

WEITERE AKTIONEN - "NACHHALTIG ESSEN"



Rezept-Aktion

"Nachhaltig Essen":

4 Wochen je 2 Rezepte
inkl. Health-Info-Box

**Gerne stimmen wir die
Aktionen auf die Bedürfnisse
Ihres Unternehmens ab.**

**Fordern Sie jetzt
Ihr Angebot an!**

GERN GEBUCHTE KOMBINATIONEN:



Unsere Arbeit Ihr Gewinn:

anschauliches
Fachwissen, das
begeistert

Sinnvolle Tipps,
die im Alltag
funktionieren

freudvolle
Interaktionen,
die motivieren



verbesserte
Leistungsfähig-
keit & Vitalität

Motivation zur
Veränderung im
Alltag

Stärkung des
Gesundheits-
bewusstseins

- **Interaktiv und bedürfnisorientiert** - bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt
- **Konstruktiv und effizient** - wir finden die beste Lösung für Sie
- **Bewusst und nachhaltig** - wir setzen auf die Förderung der gesundheitlichen Selbstverantwortung
- **Ganzheitlich und verbindend** - Gesundheit wird bei uns nicht isoliert betrachtet. Neben dem jeweiligen Schwerpunktthema zeigen wir mögliche Zusammenhänge und weitere Einflussmöglichkeiten im Alltag
- **Authentisch und motivierend** - wir leben, was wir lehren und agieren aus unserer professionellen Erfahrung, unserem Herzen und der inneren Überzeugung

**Wir leben unsere Werte der
Gesundheit, Menschlichkeit, Sinnhaftigkeit, Bewusstheit und Freude.**

Sandra Winkler - Gründerin und Inhaberin bgf München

seit **über 15 Jahren Expertin** im Bereich Ernährung, Resilienz und Coaching.

Als ausgebildete Expertin in Ernährungstherapie, Psychotherapie und systemischen Coaching sowie Yoga und Achtsamkeit versteht sie es, Menschen in **Bewusstwerdungs- und Veränderungsprozessen** bezüglich ihrer ganzheitlichen Gesundheit zu unterstützen. In Ihren Vorträgen, Workshops und Coachings liegt ihr Fokus auf der **Aktivierung eigener Ressourcen** um selbst in unserer hektischen Zeit in die persönliche Balance zurück zu finden. Ihr Ziel ist es, Gesundheit und Wohlbefinden auf **praktische, einfache und annehmliche Weise** in den Alltag ihrer Kunden zu integrieren.

Seit der **Gründung von bgf München 2015** haben Sandra Winkler und Ihr Team unzählige Mitarbeiter und Führungskräfte darin unterstützen, **mehr Gesundheit im Alltag zu leben**.



"Mein Team und ich freuen uns auf Sie!"

Die nächsten Schritte zu IHREM gesunden Unternehmen

Nutzen Sie **jetzt das gesamte Potential** Ihres Unternehmens und setzen Sie auf **gesunde, leistungsstarke Mitarbeiter**

Melden Sie sich für ein kostenfreies Info-Gespräch und wir besprechen die nächsten Schritte für eine fruchtbare Zusammenarbeit.

bgf München

Inh. Sandra Winkler
Rothschwaigestr. 34
80997 München

www.bgf-muenchen.de
mail@bgf-muenchen.de

Oder **hier online** und unkompliziert einen
Gesprächs-Termin vereinbaren





**Für ein leistungsstarkes,
engagiertes und gesundes WIR**

bgf München
Inh. Sandra Winkler
Rothschwaigestr. 34
80997 München

www.bgf-muenchen.demail@bgf-muenchen.de

