



## **ERNÄHRUNGSTAGEBUCH**

Individueller 1-3 Tage Online-Ernährungscheck,  
mit Auswertung und Telefonberatung

### **Präventiver Nutzen**

Gesunde Ernährung auch im Homeoffice: Ernährungsbedingte Krankheiten wie Adipositas und Stoffwechselstörungen nehmen aktuell auffallend stark zu. Damit hängen auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammen, die in Deutschland häufigste Todesursache.

Nach Schätzungen des Robert-Koch-Instituts leidet etwa jeder dritte Erwachsene in Deutschland unter Bluthochdruck. Oft bleiben diese Warnsignale des Körpers unbemerkt, da sie keine direkten Symptome mit sich bringen. Erkennt man die Risikofaktoren frühzeitig, lässt sich durch eine gesunde Ernährung viel erreichen. Hier setzt unsere individuelle ERNÄHRUNGSTAGEBUCH Onlineberatung präventiv an.

### **Kurzbeschreibung**

Diese Online-Ernährungsberatung bietet den Firmenkunden für die Gesundheitstage ein kontaktloses Angebot, das auch vom Homeoffice aus durchführbar ist.

Mit einem 1-3 Tage Protokoll können die TN ihren individuellen Ernährungsstatus erfassen und überprüfen lassen. Anschließend werden die Ergebnisse telefonisch besprochen und Fragen geklärt.

Ergänzend dazu bekommen die Teilnehmer einen Zugang auf das Online-Ernährungsportal, um weitere Informationen und Ernährungsempfehlungen abrufen zu können.

### **Eckdaten**

Art des Moduls	ERNÄHRUNGSTAGEBUCH - Individueller 1-3 Tage Online-Ernährungscheck, mit Auswertung und Telefonberatung
Teilnehmer	8 TN pro Aktionstag
Modul-Dauer insg.	1 Tag = 8 Std.
Protokoll-Auswertung	30 Min. vorab
Tel. TN-Ernährungsberatung	30 Min. pro TN

