



## eCOACHING

4 Ernährungsfragebögen mit Auswertung,  
Telefonberatung und Ernährungsplan

### Präventiver Nutzen

Gesunde Ernährung auch im Homeoffice: 3 von 4 Erwachsenen in Deutschland haben erhöhte Cholesterinwerte. 60 Prozent der Frauen und 70 Prozent der Männer bereits im Alter von 30 bis 39 Jahren. Erhöhte Werte sind zusammen mit anderen Faktoren, wie Übergewicht, ein Risikofaktor für die Entstehung einer Arteriosklerose, die zum Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Die in Deutschland inzwischen häufigsten Todesursachen.

Aber auch das Gewichts-Coaching, oder die Diabetes Typ 2-Beratung sprechen die häufigsten ernährungsbedingten Volkskrankheiten an, denn mehr als acht Millionen Menschen in Deutschland leiden an Diabetes Mellitus Typ 2 Tendenz stark steigend. Inzwischen bestehen die Risikofaktoren starkes Übergewicht und Bewegungsmangel, oft schon im jüngeren Alter, wodurch auch Kinder und junge Erwachsene zunehmend erkranken.

Erkennt man die Warnsignale frühzeitig, kann man mit gesunder Ernährung präventiv entgegenwirken. Hier setzt unser eCOACHING individuell an.

### Kurzbeschreibung

Betriebliche Gesundheitsförderung digital und kontaktlos, zur Ernährungsprävention. Die Mitarbeiter der TK-Firmenkunden wählen im Online-Ernährungsportal 1 von 4 Themen-Fragebögen aus. Die 4 zur Wahl stehenden Themen sind nach persönlichem Bedarf:

- 1) Ernährungstyp-Bestimmung
- 2) Gewichts-Coaching
- 3) Cholesterin-Beratung
- 4) Diabetes Typ 2-Ernährungsberatung

Der Fragebogen wird von einem qualifizierten Ernährungsexperten ausgewertet und in der Telefonberatung besprochen. Hier können auch Fragen gestellt werden. Auf dem Online-Ernährungsportal können dazu weitere Infos und die passenden Ernährungspläne abgerufen werden.

### Eckdaten

Art des Moduls	Digitaler Ernährungsfragebogen mit Auswertung, Tel-Beratung u. Ernährungsplan
Modul-Dauer insg.	1 Tag = 8 Std.
Teilnehmer	8 TN pro Aktionstag
Fragebogen-Auswertung	30 Min. vorab
Tel. TN-Ernährungsberatung	30 Min. pro TN

