

Vorteile für Mitarbeitende

- Vor Ort im Unternehmen oder virtuell möglich
- Zeitlich flexibel, passt zum Arbeitsalltag
- Arbeitsplatznahe Tipps und Tricks
- Informationen auf den Punkt
- Einfache Übungen und wertvolle Tipps
- Fachexperten der Salus BKK stehen auch danach als Ansprechpartner zur Verfügung
- Begleitmaterial online oder analog

Vorteile für das Unternehmen

- Kostenfreies Angebot
- Geringer Zeitaufwand für Planung und Umsetzung
- Angebote durch qualifizierte Fachexperten
- Leicht organisierbar, einfach zu kommunizieren
- Einfach umsetzbare Tipps zur Steigerung der Leistung und Wettbewerbsfähigkeit
- Gute Einbindung in ein bestehendes Qualifizierungskonzept
- Steigerung der Arbeitszufriedenheit
- Ein persönlicher und kompetenter Ansprechpartner für jeden Bereich

 Mehr dazu auch online auf:
salus-bkk.de/bgm

Salus BKK
Siemensstraße 5 a, 63263 Neu-Isenburg
www.salus-bkk.de

Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert

Gesunde Ernährung

Angebote der Salus BKK für
einen gesunden Arbeitsalltag



Viel Obst und Gemüse, weniger Fleisch, kaum Süßes und möglichst wenig Alkohol. Eigentlich weiß jeder, wie man sich gesund ernähren kann. Doch der Alltag sieht oft ganz anders aus. Die Pommesbude ist näher als die Salatbar und in der Kantine ist das beliebteste Menü seit Jahren unangefochten die Currywurst.

Dazu kommt, dass Übergewicht und eine ungesunde Ernährung viele vermeidbare Erkrankungen verursachen. So sind Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes oder Gelenksbeschwerden häufig eine Folge von zu viel Gewicht.

Durch die Salus BKK erfahren Sie

- wie eine nachhaltige und gesunde Ernährung auch die Ressourcen der Natur schont,
- ob Kaffee das richtige Getränk für den Tag ist,
- wie man sich auch ohne Kantine gesund ernähren kann,
- was gute und wichtige Energielieferanten sind,
- wie gesundes Fast Food aussieht,
- wie man mit Heißhungerattacken umgeht
- und was 5 am Tag bedeutet.

Dass dabei auch nicht der Spaß und der Genuss zu kurz kommen müssen, lernen Sie ohne erhobenen Zeigefinger und mit den folgenden Angeboten.



Die Angebote der Salus BKK

■ Ernährungskurs

Die Salus BKK unterstützt Ihre Firma vor Ort oder digital mit einem qualifizierten Ernährungskurs. Werden Sie als Unternehmen fitter durch weniger Gewicht. Zielgruppe: alle, die eine gesunde, ausgewogene und trotzdem leckere Ernährung kennenlernen möchten. Dauer: 8 Wochen, flexibel nutzbar. Auch Schwerpunkternährungskurse für Vegetarier und Veganer, Übergewichtige und Menschen mit Allergien.

■ Gesundheitstag

Durch eine spezielle Waage wird die Körperzusammensetzung bestimmt und individuelle Gesundheitstipps gegeben. Sie können diesen Aktionstag mit einem gesunden Müsli, Kurzvorträgen und Tipps zu einer gesunden Ernährung kombinieren und abrunden. Zielgruppe: alle. Dauer: 1 Tag

■ Escape Room

Sie lösen im Team eine Reihe von Aufgaben und öffnen mit der richtigen Kombination die Schatzkiste. Außerdem erfahren Sie viel Neues und Wissenswertes über eine gesunde Ernährung und Ihren Weg dahin. Zielgruppe: alle. Dauer: 60 min je 5 Personen-Team

■ Gesunde Ernährung im Home Office

Digitaler Vortrag zu einer gesunden Ernährung zu Hause mit konkreten Tipps für einen richtig gefüllten Kühlschrank. Zielgruppe: Mitarbeitende im Home Office. Dauer: 45 min.

■ Mediathek

Kostenfreie Nutzung der Salus BKK-Mediathek mit vielen einfachen und leckeren Rezepten sowie einer großen Auswahl von kostenfreien Broschüren.

Die Vorträge können thematisch auf die Situation im Unternehmen angepasst und auf Wunsch in Präsenz in Ihrem Unternehmen oder digital durchgeführt werden. Voraussetzung für die digitale Teilnahme sind geeignete Medien, Zugriff auf gängige Meeting-Plattformen und eine stabile, schnelle Internetverbindung.