

# Betriebliche Gesundheitsförderung für ein gesundes Arbeitsumfeld:

Investieren Sie in die langfristige  
Produktivität Ihres Unternehmens.



# Betriebliche Gesundheitsförderung - Langfristige Investition in die Mitarbeitergesundheit & für das Unternehmen



**Herzlich Willkommen!**

Mein Name ist Petra Hömens.

Als Diätologin und Sport-Ernährungscoach stehe ich Ihnen als Ihre Expertin für natürliche und gesundheitsfördernde Ernährungsweisen zur Verfügung.

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz ist der Schlüssel zu langfristiger Produktivität und Wohlbefinden - lassen Sie uns gemeinsam investieren.

Mit freundlichen Grüßen,

*Petra Hömens*

## Ihre BGF-Maßnahmen dürfen innovativ, nachhaltig & genussvoll sein.

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist weit mehr als bloß informative Vorträge zu halten oder Mitarbeiter:innen in Kochworkshops zu begeistern.

Ein nachhaltiges Gesundheitsförderungsprogramm zielt darauf ab, langfristig und nachhaltig sowohl Unternehmer:innen als auch Mitarbeiter:innen zu stärken.

Immer mehr Unternehmen erkennen den Wert von Gesundheitsprävention und -förderung.

Dies ist von großer Bedeutung, da dadurch lange Krankheitszeiten und vorzeitige Pensionierungen reduziert werden können. Die Investition in die eigene Gesundheit ist zweifellos die beste Selbstfürsorge für das gesamte Leben.



## Die Vorteile eines nachhaltigen Gesundheitsförderungsprogramms liegen klar auf der Hand:



- Verbesserung der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter:innen.
- Eine nährstoffreiche Ernährung verleiht den Mitarbeiter:innen ein noch besseres Wohlbefinden.
- Stärkung der Immunabwehr und der körperlichen Gesundheit.
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit mit einer gehirngerechte Ernährungsweise.
- Einfache und ernährungsphysiologisch ausgewogene Rezepte zum Ausprobieren.
- Klare Schritt-für-Schritt-Anleitungen für eine nachhaltige Umsetzung im Alltag.

In meinem Portfolio finden Sie anregende Impulsvorträge, innovative Kochworkshops und maßgeschneiderte Ernährungspläne. Für den nachhaltigen Gesundheits-Booster stehen allen Mitarbeiter:innen und Ihrem Unternehmen die Impulsvorträge sowie die bewährten ausgewogenen Rezepte online zur Verfügung.

Darüber hinaus erfreuen sich individuelle 1:1-Beratungen in Unternehmen großer Beliebtheit, um die Menschen noch effektiver auf ihrem Weg zu unterstützen.

Mitarbeiter:innen, die an den BGF-Maßnahmen teilgenommen haben, berichten von einem gesteigerten Energieniveau und einer verbesserten Stimmung, was sich positiv auf ihre Motivation am Arbeitsplatz auswirkt.

Sind Sie neugierig geworden? Ich stehe Ihnen gerne für weitere Informationen zur Verfügung. Ich freue mich darauf, Ihre Fragen zu beantworten.

**Diätologin & Sport-Ernährungscoach  
Petra Hömens, MHPE**

Kontakt:

[office@gesund-essen-mit-genuss.at](mailto:office@gesund-essen-mit-genuss.at)

[www.gesund-essen-mit-genuss.at](http://www.gesund-essen-mit-genuss.at)

+43 (0) 680/503 4872

