

# Das Coaching

## › IKK Angebote zur Ernährung

**Aufklären und  
Hilfe zur  
Selbsthilfe**

**Übergeordnete Ziele:  
Gesunde, ausgewogene  
Ernährung fördern**

**Fehlernährung reduzieren**



Ernährung geht jeden etwas an. Wie stark wir durch Ernährungsgewohnheiten Einfluss auf Leistungs- und Arbeitsfähigkeit sowie Wohlbefinden und Gesundheit nehmen können – positiv wie negativ – vermitteln die IKK Gesundheitsberater im Rahmen dieses multimodalen Konzeptes. Weit entfernt von einseitigen Verboten, starren Dogmen und Trenddiäten, geht es um die Bedeutung und Anleitung einer grundlegend ausgewogenen, tätigkeitsgerechten Ernährung, die eine optimale Zufuhr der benötigten Energie gewährleistet.

## Inhalte der IKK Ernährungsangebote

**Die IKK Südwest unterstützt Sie mit zahlreichen Maßnahmen:**

- › Informationsveranstaltungen zu den Grundlagen einer gesunden Ernährung
- › Ernährungs-Workshops zur praktischen Erfahrung
- › Individuelle Ernährungsberatung im Unternehmen
- › Beratung zur gesunden und ausgewogenen Betriebsverpflegung

**Der große Vorteil für Ihr Unternehmen:**

Eine tätigkeitsgerechte, gesunde Ernährung steigert in großem Maß das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter – über den einzelnen Tag hinweg sowie auf lange Sicht. Auch wenn Sie keine betriebliche Verpflegung anbieten, lohnt sich das Unterstützungsangebot für Ihre Mitarbeiter. Durch Empowerment erhalten diese alles Nötige an die Hand, um in Eigenverantwortung gesundheitsförderliche Ernährungsentscheidungen zu treffen.