

# Vicoach – individuelle Ernährungsberatung

Schnellebige und getaktete Tage – ob bei der Arbeit oder in der Freizeit – fordern dauerhaft unsere Aufmerksamkeit. Zusätzlich eine ausgewogene Ernährung in den Alltag zu verankern scheint fast unmöglich. Unregelmäßige Mahlzeiten und schnelle Snacks, die mehr Energie als Nährstoffe haben drohen zur Regel zu werden.

Bis jetzt! Die individuelle, EDV-gestützte Ernährungsberatung hilft dabei, eine vollwertige, zielgerichtete Ernährungsweise zu planen und beizubehalten. Sie ist ein Werkzeug mit dem nicht nur die Ernährung, sondern auch Bewegung und Entspannung für die Gesundheit berücksichtigt werden.

Ernährungsziel festlegen, den Umgang mit der Applikation verstehen und mit einer Ernährungsfachkraft gemeinsam einen Ernährungsplan erstellen.

## Nutzen

- Impulse für ernährungsrelevante Fragestellungen erhalten
- Selbstwirksamkeit erhöhen und Gesundheitsverhalten fördern
- Nachhaltige Integration in den Alltag

## Umsetzung

- Dauer pro Teilnehmendem: 15-20 Minuten
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/ Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: 1 Tisch, zwei Stühle, 1 Stromanschluss, ggf. Internetzugang
- Personalbedarf: der/die ExpertIn ist im Modulpreis inkludiert

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)