



Daniela Spies

Ernährungsberatung und -Therapie

Mit meiner langjährigen Erfahrung in der betrieblichen Gesundheitsförderung, biete ich eine Reihe von Lösungen, um die Mitarbeitenden bei **einer gesunden und ausgewogenen Ernährung** zu unterstützen.

Gemeinsam schaffen wir eine **gesunde Arbeitsumgebung**, die zu einer höheren Zufriedenheit und besserer Gesundheit der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen führt. Bitte kontaktieren Sie mich für eine individuelle Zusammenstellung und ein konkretes Angebot

- Diätassistentin
- Ernährungsberaterin/DGE
- ZPP Kurskonzept: "Nie wieder Diät & trotzdem abnehmen"
- 24 Jahre Berufserfahrung im Bereich Einzelbegleitung, leiten von Gruppenkursen, Seminaren, Vorträgen online und präsent





Daniela Spies

Angebote rund um die Ernährung

Vorträge online oder präsent:

- Emotionales Stressessen lösen! Tipps für den Alltag
- Gutes Bauchgefühl! Gesunde Verdauung!
- Starkes Immunsystem - was ich selber tun kann!
- "Ich hab doch keine Zeit!" - Genussvoll & gesund essen für Vielbeschäftigte
- "Alles Zucker- oder was?" Wissen Sie genau, was Sie essen?
- Seelisches Wohlbefinden und Darmgesundheit. Ein spannendes Zusammenspiel

Seminare, Schulungen, Kurse, Sprechstunden online oder präsent:

- Nie wieder Diät & trotzdem abnehmen! Präventionskurs nach §20 SGB V
- Wohlfühlen dank Esspausen! Ein Seminar zum individuellen Intervallfasten
- Individuelle Ernährungs-Sprechstunden für Ihre Mitarbeitenden





Krankenkassen
Zuschuss
möglich!

Ernährungskurs

Nie wieder Diät & trotzdem abnehmen!

Mit diesem Präventionskurs bringen Sie Ihre **gesunde Ernährung** auf den **Vordermann**. So wird der Weg zu einer langfristigen Gewichtsregulation und körperliches **Wohlbefinden** gebahnt.

- Innerbetrieblich oder als Betriebsgemeinschaft
- Präventionskurs nach §20 SGB V
- 8 Treffen á 90Min präsent
- 8 - 20 Teilnehmende
- Präventionskurs nach §20 SGB V





live Vortrag
90 Minuten
online
oder bei Ihnen

Emotionales Stressessen lösen! Tipps für Ihren Alltag

Kennen Sie das? Nach einem stressigen Tag greifen Sie automatisch zu Schokolade oder Chips? Die Verlockung wirkt wie **ferngesteuert**! Dieser Vortrag begleitet Sie zum Verstehen und bietet praktische und **leicht umsetzbare Lösungen** für Ihr entspanntes Essen und dem Weg zu einem gesunden **Körpergewicht**.

- Heißhunger verstehen und vorbeugen
- Habe ich Hunger, oder möchte ich mich nur anders fühlen?
- 5 Punkte-Plan bei Heißhunger-Attacken
- Keine Zeit zum Kochen? Auch kein Problem
- Zusätzliche Handouts für noch mehr Tiefgang und persönliche Reflektion



live Vortrag
90 Minuten
online
oder bei Ihnen

Gutes Bauchgefühl! Gesunde Verdauung!

Es brennt, drückt oder zieht im Bauch. Lästige Blähungen, Sodbrennen oder **Verdauungsprobleme** belasten den Berufsalltag! Dieser Vortrag bietet einen Blick ins Innere und lässt Sie das Zusammenspiel unserer Verdauungsorgane verstehen. Sie bekommen **praktische Lösungen** auf dem Weg zu Ihrem guten Bauchgefühl!

- **Wunderwerk Verdauungsorgane - entdecken und verstehen**
- **Unterstützung einer gesunden Verdauung und wenn diese mal nicht so funktioniert**
- **Alltagshilfen bei Sodbrennen, Verstopfungen, Durchfall und Co**





live Vortrag
90 Minuten
online
oder bei Ihnen

Starkes Immunsystem - was ich selber tun kann!

Es ist mal wieder so weit. Gefühlt alle um Sie herum kränkeln. Spätestens jetzt kommt Ihnen vielleicht der Gedanke: "Was kann ich eigentlich machen, um mich **vorbeugend zu schützen**? Was macht Sinn?" Mit Witz und Charm schauen wir auf Ihren Lebensstil und Sie entdecken die ein oder andere **Stellschraube zur Stärkung Ihrer Abwehr**.

- **Unterstützender Lebensstil**
- **Bereits mit kleinen Dingen viel bewirken - praktische Tipps**
- **Zusammenhang von Immunsystem und der Darm-Hirnachse**
- **Nahrungsergänzungsmittel - machen sie Sinn? und was sie über sie wissen sollten**





live Vortrag
90 Minuten
online
oder bei Ihnen

“Ich hab doch keine Zeit!” - genussvoll & gesund essen für Vielbeschäftigte

Muss ich jeden Tag eine warme Mahlzeit Essen? Was ist gesund und was wirklich schädlich für mich? In diesem Vortrag bekommen Sie **praktikable Lösungen** und **einfache Regeln** einer genussvollen Ernährung. Lassen Sie Sich inspirieren zu **buntem, frischen und leckeren Essen!**

- Was macht gesundes Essen eigentlich aus?
- Speisenplanung - praktische Tipps
- Meal prep Input & Ideen
- Was machen Smoothies oder Over-Night-Oats zu einer gesunden Mahlzeit?





live Vortrag
90 Minuten
online
oder bei Ihnen

“Alles Zucker- oder was?” Wissen Sie genau, was Sie essen?

Ich habe **ständig Hunger** und weiß einfach nicht warum! Heißhunger kann sehr quälend sein. Besonders, wenn man doch eigentlich auf seine Figur achten wollte. Woran liegt das eigentlich? Kennen Sie Glukosesirup, Honig, Rübenzucker, Malzzucker, Fruktose, Dextrose...? So viele Namen für Zucker. Lassen Sie sich **nicht mehr fernsteuern** von Ihren Hormonen! Erleben Sie bewusstes Entscheiden und **entspanntes Essen**.

- Was uns der Blutzucker sagt
- Heißhunger vermeiden, für ein entspanntes “Nein” und ein bewusstes “Ja” sagen
- Durchblick im Supermarkt - Zutatenlisten und Kennzeichnungen verstehen





live Vortrag
90 Minuten
online
oder bei Ihnen

Wohlbefinden & Darmgesundheit- Ein spannendes Zusammenspiel

Schmetterlinge im Bauch, **Stress**, der auf den Magen schlägt, das Bauchgefühl, das uns bei Entscheidungen hilft. Bereits unsere Sprache legt nahe, dass unsere Gefühle mit unserem **Verdauungstrakt** eng verknüpft sind. In diesem Vortrag bekommen Sie spannende Einblicke in die Beziehung zwischen **Darm und Hirn**. Hilfreiche Tipps zur Ernährung können Sie sofort umsetzen, sodass Ihr Mikrobiom zum **gesunden Ausgleich** beiträgt.

- Seelisches Wohlbefinden dank gesundem Darm
- Praktische Tipps für ein ausgeglichenes Mikrobiom
- Der Darmgesunde Teller als einfaches Alltagsstool
- Warum schmeckt das Essen bei Stress nicht mehr, oder besonders gut?
- Warum zwickt und zwackt der Bauch bei Stress?





Seminar
120Min
online oder
präsent

Wohlfühlen dank Esspausen!

Ein Seminar zum individuellen Intervallfasten

Kennen Sie diese **überflüssigen Pfunde**, die einfach nicht purzeln wollen? Besonders am Bauch sitzen diese sehr gern. Im Anschluss an dieses Seminar können Sie mit Ihren **individuellen Esspausen** den Weg zu Ihrem **Wohlfühlkörper** starten. Natürlich ist das Fasten nicht in erster Linie zum Gewichtsverlust gedacht. Es bewirkt einen **wacheren, dynamischeren Berufsalltag**, ist leicht umsetzbar und bringt zudem eine Besonderheit, die sich Autophagie nennt. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach das geht!

- Wissen rund um Essenspausen
- Alles Notwendige für die Praxis, um direkt starten zu können
- Erleben Sie eine Reise zu einem Tag Intervallfasten
- 2-stündiges Seminar online oder präsent
- Ein Genussbuffet kann präsent hinzugebucht werden
- gerne auch in Kombination mit 1-zu-1-Sprechstunden



1:1
Sprechstunde
online oder
präsent

Individuelle Ernährungs-Sprechstunden für Ihre Mitarbeitenden

Die Ernährung bietet so viele Möglichkeiten. Jedoch sind **individuelle Herausforderungen** oft ein Hindernis. Mit viel Verständnis und Fachkompetenz biete ich ihren Mitarbeitenden in einem 1 zu 1 Gespräch erste **Hilfestellungen**, beantworte persönliche Fragen und **motiviere** für einen weiteren Weg.

- Offene Sprechstunde online oder präsent
- z.B. im 20 Minuten Takt mit Voranmeldung
- Klärung individueller Fragestellungen
- Über 3 Zeitstunden am Stück
- Oder 2 mal 3 Zeitstunden am Vor- und Nachmittag