

# Mareen Richter

## ERNÄHRUNGSCOACH



### Portfolio

#### **Grundlagen der Ernährung** 🌿 ✨ 4-6 h

- Was ist Gesundheit & wie können wir sie verbessern
- Zusammenhang von Ernährung und Leistungsfähigkeit
- Makro- und Mikronährstoffe, Alkohol & Stress
- Wie sieht ein guter Ernährungstag aus
- Umsetzung im Alltag: Anwendung des Gelernten durch Zubereitung kleiner Mahlzeiten (wenn Küche vorhanden)
- Optional: Vermessung / Wiegen der Mitarbeiter & Gesundheitscheck mit Ernährungstagebuch

#### **Gesunde Ernährung im Büroalltag** 🌿 ✨ 2 h

- Planung, Meal Prep von Mahlzeiten
- Essen im Büro - Regelmäßigkeit, Meetings, Stress
- Snacks und Getränke
- Business Lunch und sonstige Stressoren einer gesunden Ernährungsweise

#### **Stressreduktion durch Ernährung** 🌿 ✨ 2 h

- Woher kommt Stress, wie reagieren wir darauf
- Lebensmittel & Ernährungsweisen zur Stressreduktion
- Mit stressigen Situationen im Büroalltag umgehen
- Den Stress aus der Vorbereitung von Mahlzeiten nehmen

#### **Themenworkshops** 🌿 ✨ 2 h

- Workshops / Vorträge zu verschiedenen, aktuellen Themen (Zucker, Low Carb, Milch) und Ernährungsmythen

#### **Veränderung im Unternehmen: Hin zu einem gesunden Arbeitsalltag** ✨ tbd

- Analyse der Ist-Situation (Getränke, Snacks, Mahlzeiten, Kantine)
- Meetingkultur, Stressreduktion, Essverhalten der Mitarbeiter
- Wie können Führungskräfte die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter fördern

#### **Praktische Umsetzung im Alltag** 🌿 ✨ 3-4 h

- Meal Prep Workshop: Einfache Rezepte, die jeder Mitarbeiter im Büro zubereiten kann
- Gesunde Snacks & Brainfood für leistungsfähige Mitarbeiter

Zielgruppe: 🌿 Mitarbeiter ✨ Führungskräfte

Alle Themen können auch zu umfangreicheren Workshops kombiniert werden.

### Ausbildung

#### **Ganzheitliche Ernährungsberaterin**

2018 – Paracelsus Schule Berlin

Anatomie und Physiologie, Nährstoffe und Nahrungsbestandteile: Aufbau, Funktion und Resorption, Pathologie und Diätetik, Nahrungsmittelallergien

#### **Ernährungsberater Lizenz A**

2019 – Medical Fitness Academy

Lebensmittelkunde, Ernährungstraining, Alternative Ernährungsformen, Flüssigkeitshaushalt, Ausgewogene Ernährung, Regeln der Basisernährung

#### **Fachberater für med. Nutrition**

2019 – Medical Fitness Academy

Ernährung und Gesundheit, Ernährungsweisen bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Präventive Ernährung bei den häufigsten Zivilisationskrankheiten, Stress und Ernährung

### Leistungen

→ Ernährungsberatung - persönlich, online oder in der Gruppe

→ Vorträge & Workshops

→ Check des Gesundheits-Setups im Unternehmen (Getränke, Snacks, Essensangebot, sportliche Aktivitäten)

→ Gesundheitscheck Ihrer Mitarbeiter: Ernährungstagebuch, Messen & Wiegen der Mitarbeiter, Hinweise zu einer gesünderen Ernährung

### Kontakt

Ernährungsberatung  
Mareen Richter  
Witzlebenstr. 15  
14057 Berlin

0176 60 00 06 96  
mareen@kochend-heiss.de  
www.kochend-heiss.de

 [xing.com/profile/Mareen\\_Richter](https://www.linkedin.com/profile/Mareen_Richter)

 [instagram.com/kochendheiss](https://www.instagram.com/kochendheiss)