

# 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

### **Koch-Workshops** 🌿 ✨ 3-4 h

- Koch-Workshop als Team Event
- Meal Prep Workshop: Einfache Rezepte für die Mittagspause, 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** Paracelsus Schule Berlin

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

### **Ernährungsberater Lizenz A**

#### Medical Fitness Academy

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

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

#### 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

→ 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

**Vereinbaren Sie ein unverbindliches  
Beratungsgespräch:**

**[kochend-heiss.de/beratungsgespraech](http://kochend-heiss.de/beratungsgespraech)**