

# Arbeit und Ernährung mit vivit. Für eine kluge Verpflegung.

Ausgewogene Ernährung ist ein wesentlicher Gesundheitsfaktor und trägt zu mehr Lebensqualität und Konzentrationsfähigkeit bei. Wer sich gesund ernährt, leistet einen erheblichen Beitrag zu Fitness und Wohlbefinden. Oft braucht es dazu keinen grossen Aufwand sondern das gezielte Wissen, wie man dieses Thema und seine Umsetzung am besten angeht. Unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden dabei.

## Das vivit-Angebot.

Erfahrene Fachpersonen der vivit bieten Ihnen und Ihren Mitarbeitenden eine umfassende Beratung und vielfältige Workshops an.

### Die möglichen Workshops

- Gesunde Betriebsverpflegung
- Genussvolle Ernährung im Berufsalltag
- Essen und Leistungsfähigkeit
- Mit Vitalstoffen gegen Stress
- Gewichtsreduktion ohne Diät
- Ernährung und Schichtarbeit
- Ernährung 55+
- Ernährungsmythen und Fakten

### Die positiven Auswirkungen für Ihre Mitarbeitenden

- Ausgewogenes Verpflegungsangebot in Personalrestaurants
- Wissen über die optimale Ernährungsweise bei Stress und Leistungsdruck
- Kennen lernen von Beispielen gesunder Verpflegung im Berufsalltag
- Motivation für ausgewogene Ernährung

Gerne gehen wir auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche ein. Und beraten Sie ganz persönlich.

## Ihre Vorteile:

- Mehr Mitarbeitende, die sich gesund ernähren und fit sind
- Höhere Leistungsfähigkeit
- Weniger Absenzen aufgrund ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten

### Ganz persönlich:

Beratung unter 058 277 60 00  
[www.vivit.ch](http://www.vivit.ch)