

Ihr qualifizierter Partner in der BGF

Online Ernährungspraxis Natalie Aller

KRANKENKASSENANERKANTE UND ZERTIFIZIERTE DIÄTASSISTENTIN

Theorie und Praxis, nach Ihren
Bedürfnissen ✓

Zertifiziert nach
§ 20 SGB V ✓

Digitale Workshops &
Impulsvorträge ✓

ZPP- zertifizierte
Präventionskurse ✓

1:1 Personal Food-
Coaching ✓

Kochcoachings ✓



Deutschlandweit

DIÄTFREI
Glücklich

0152/ 54673375 - hallo@natalie-aller.de

Ihr qualifizierter Partner in der BGF

Online Ernährungspraxis

Natalie Aller

KRANKENKASSENANERKANTE UND ZERTIFIZIERTE DIÄTASSISTENTIN



"Mir liegt der Erfolg Ihres Unternehmens & somit die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter:innen sehr am Herzen. Gerade in Zeiten von Corona und Co. bedarf es noch mehr einer intuitiven Ernährung & eines starken Immunsystems. Aber auch die Familien in Ihrem Unternehmen sollen von meinen Leistungen profitieren. Dafür gebe ich individuell mit Herz, Fachwissen und Leidenschaft mehr als 100 % für Sie."



Meine Qualifikationen:

Staatlich geprüfte und krankenkassenanerkannte Diätassistentin



Qualifizierte Diät- und Ernährungsberaterin (VDD-Zertifikat)



Seit 2020 Gründerin der Online-Ernährungspraxis Natalie Aller

Ernährungsberatung & -Therapie, Kurse, Vorträge, Coachings & Kochcoachings,
Fachkräfte-Fortbildungen



ZPP-zertifizierte Präventionskursleiterin



Langjährige Erfahrung in der Ernährungsberatung zwei großen Klinik in Stuttgart:
Ernährungstherapie, Vorträge, Gesundheitstage uvm.



Außerordentliche Küchenpraxis & Hygiene durch mehr als 10 Jahre Erfahrung in Gastronomie



Meine Leistungen für Sie:

Individuell zugeschnittene Koch- und Backevents

Sie möchten, dass Ihre Mitarbeiter:innen Gerichte kennenlernen, mit denen sie stressfrei, schnell gesund Power tanken & ernährungsbedingte Erkrankungen auf lange Sicht verhindern können?

Dann buchen Sie ein individuelles Kochevent mit mir! Denn Essen soll Spaß machen.

INHALTE:

- Kochevents zu Themen wie Immunsystem stärken, gute Laune Küche, Meal-Prep, Anti-Heißhunger Brainfood und mehr
- Individuelle Anfragen sind möglich

ZIELGRUPPE:

Alle Mitarbeiter:Innen, die gerne kochen oder kochen lernen möchten

WIE:

Kochcoaching zwischen 1-2 Stunden

WO:

Digital

Gesundheitstage und -Aktionen

Sie möchten Ihre MitarbeiterInnen auf die Prävention bestimmter Volkskrankheiten aufmerksam machen? Dann sind Gesundheitstage der optimale Anlass dafür! Wie wäre es z.B. mit einer Aktion zum Weltkrebstag, dem Welt-Gesundheitstag, oder dem Weltnichtrauchertag? Die gesunde & präventive Ernährung ist dabei immer in meinem Fokus.

INHALTE:

- Individuell nach Thema, z.B. Rezepte, Mitmachaktionen

ZIELGRUPPE:

Alle Ihre Mitarbeiter:innen

WIE:

Auf Anfrage

WO:

Digital oder vor Ort in Ihrem Unternehmen

Meine Leistungen für Sie:

Vortrag: "Vom Stress- zum Genusessen"

Wie Leistungsdruck und Emotionen unser Essverhalten beeinflussen und wie Ihre Mitarbeiter:innen diesem Teufelskreis entfliehen können.

INHALTE:

- Was bedeutet eigentlich Stress?
- Gründe für emotionales Essen & Heißhunger
- Bewusster Genuss und Achtsamkeit
- Emotionales Essen reduzieren lernen
- Offene Fragerunde

ZIELGRUPPE:

Alle Ihre Mitarbeiter:innen

WIE:

60 minütiger Vortrag mit Fragerunde

WO:

Digital oder vor Ort in Ihrem Unternehmen

Vortrag: "Die saisonale Meal-Prep Küche für die ganze Familie"

Entspannt durch das Jahr mit der saisonalen Meal-Prep Küche für die ganze Familie! Denn lecker und gesund muss nicht aufwendig oder teuer sein. Im stressigen Alltag möchte ich Ihre Familien unterstützen.

INHALTE :

- Was bedeutet eigentlich Meal-Prep?
Fragerunde
- How to Meal-Prep + Rezepte
- Saison von Obst und Gemüse
- Zeitspar-Küchen-Hacks und Vorratshaltung

ZIELGRUPPE:

Alle Ihre Mitarbeiter/innen, Familien

WIE:

60 minütiger Vortrag mit anschließender

WO:

Digital oder vor Ort in Ihrem Unternehmen

Meine Leistungen für Sie:



"Immunstark zum Gleichgewicht: Das Immunsystem stärken mit gesunder Ernährung und Entspannung"

Von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierter Kurs, um das Immunsystem zu stärken, Stressbewältigungsmethoden zu erlernen und sich wohl zu fühlen. Sorgen Sie jetzt für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter:innen!

INHALTE:

- Welche Lebensmittel stärken das Immunsystem?
- Virtuelles Einkaufstraining
- Rollenspiele & praktische Kocheinheiten
- Genussübungen & Bodyscan

ZIELGRUPPE:

Alle Ihre Mitarbeiter:innen

WIE:

Online-Kurs 9 x 90 Minuten oder
Impulsvortrag = 90 Minuten oder
Workshop = 2 x 4 Stunden

WO:

Digital oder vor Ort in Ihrem Unternehmen



1:1 Personal-Foodcoaching

Sie möchten sich von der Konkurrenz abheben? Bieten Sie Mitarbeiter:innen als Ihr Alleinstellungsmerkmal ein 1:1 Personal-Foodcoaching an. So erhöhen Sie auch die Chance im Bewerbungsprozess, die Besten der Besten zu generieren.

INHALTE :

- Individuelle Intuitiv-essen Coachings
- Rezepte, Praktische Übungen
- Meditationseinheiten

ZIELGRUPPE:

Ausgewählte Mitarbeiter:innen

WIE:

12-wöchige intensive Betreuung
6-12 Coachings á 60 Minuten
1 Praktische Kocheinheit á 90 Minuten
WhatsApp Support

WO:

Digital

Meine Leistungen für Sie:



"Nur das Beste für mein Kind- Essen ist Chefsache! "

Von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierter Kurs für die Eltern Ihrer Betriebskita/ Ihres Unternehmens.

Denn: Glückliche Eltern sind glückliche & zufriedene Mitarbeiter:innen! Kinder sind unsere Zukunft, seien Sie Vorreiter und unterstützen Sie diese als ihre zukünftigen Mitarbeiter:innen.

INHALTE:

- Praxistaugliche Informationen rund um die intuitive Ernährung für Kinder
- Optimale Mahlzeitengestaltung im Kindesalter
- Lösung von "Essproblemen" am Familientisch uvm.

ZIELGRUPPE:

Eltern mit Kindern von 4-7 Jahren

WIE:

Online-Kurs 8 x 60 Minuten oder
Impulsvortrag = 90 Minuten oder
Workshop = 2 x 4 Stunden

WO:

Digital oder vor Ort in Ihrem Unternehmen



Mama-Coachings

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, die Förderung der Gesundheit von Müttern (und somit zukünftige Generationen) in Firmen & in unserer Gesellschaft zu etablieren.

INHALTE:

Intuitive Ernährung in der Schwangerschaft,
Stillzeit, nach der Schwangerschaft, Familiengerichte uvm.

ZIELGRUPPE:

Alle Frauen in Ihrem Unternehmen

WIE:

Individuelle Workshops, Vorträge, Gruppen
& Kochcoachings auf Anfrage

WO:

Digital oder vor Ort in Ihrem Unternehmen

Ihre Vorteile durch mich und meine Angebote:

Online Ernährungspraxis Natalie Aller
KRANKENKASSENANERKANTE UND ZERTIFIZIERTE DIÄTASSISTENTIN

1

Gesunde Mitarbeiter:innen sind glücklich & leistungsfähig

2

Einzigartiges Angebot: Seien Sie **Vorreiter und Vorbild** in der Gesundheitsförderung von **Müttern bzw. Familien**

3

Alleinstellungsmerkmal durch gewichtsneutrale und intuitive Konzepte für mehr Selbstliebe und Körperakzeptanz

4

Geringe Kosten: Krankenkassen gewähren Erstattungen der Kosten & für Sie sind jährlich 600 € pro Mitarbeiter:in steuerfrei

Gemeinsam zum Erfolg: Ich freue mich auf Sie!



01525 4673375



hallo@natalie-aller.de



www.natalie-aller.de



diaetfrei_gluecklich



Gerne erstelle ich Ihnen
auch **INDIVIDUELLE** Konzepte,
Vorträge & Events:
Fragen Sie einfach nach!
Ihre Natalie Aller