



**Wir machen Gesundheit**

## Plattform Gesundheitswirtschaft

# Quick Check Ernährung

### Gesunden Ernährungsstil für sich und andere ins Unternehmen bringen

Ausgewogene Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil für unsere Gesundheit. Aber auch die Art und Weise, wie wir unsere Mahlzeiten zu uns nehmen, spielen eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden. Schon mit kleinen bewussten Änderungen in der Ernährung und der Nahrungsaufnahme lassen sich große Änderungen erzielen. Sie als Unternehmerin und Unternehmer können dabei viel bewirken.

Wir haben Tipps, die sich leicht im Arbeitsalltag umsetzen lassen.

Schauen Sie sich diese im Ihrem persönlichen Quick Check an.