



myNutricoach Stressmanagement mit Sasha Walleczek

**Weniger Stress,
weniger krank!**



Ein Online-Ernährungs-Tool für Ihre MitarbeiterInnen? Warum?

Sie denken vielleicht, dass ein Online-Tool Ihre MitarbeiterInnen von der Arbeit abhält, weil es wertvolle Arbeitszeit beansprucht. Tatsächlich ist das Gegenteil der Fall! myNutricoach lädt Ihre MitarbeiterInnen ein, mithilfe gesunder Ernährung den täglichen Stress zu reduzieren und für mehr Energie zu sorgen. Und wer seinen Energiehaushalt gut im Griff hat, ist motivierter, seltener krank und verringert das Risiko des Burn-out-Syndroms, mit dem besonders Spitzenkräfte immer häufiger zu kämpfen haben. Gleichzeitig identifiziert man sich eher mit einem Unternehmen, dem das Wohl seiner MitarbeiterInnen am Herzen liegt, die Fluktuation nimmt spürbar ab. Eine Win-win-Situation für alle!

**Eine Online-
Plattform, die
die Ernährung in
Schwung bringt.**



Was genau ist myNutricoach?

myNutricoach ist eine Online-Plattform, die von der erfahrenen Ernährungsexpertin Sasha Walleczek entwickelt wurde. Auf spannende Art und Weise lernen Ihre MitarbeiterInnen direkt am Arbeitsplatz, wie sie ihre Ziele schneller erreichen, effektive Ernährungstipps in ihr Leben einbauen können, Stress minimieren und das Wohlbefinden steigern – und das ohne großen Zeitaufwand oder teure Schulungen!

**Stresslevel
bestimmen und aus
den Sessions lernen.**



Wie das funktioniert?

Zunächst wird mithilfe eines detaillierten Fragebogens das persönliche Stresslevel bestimmt. Anschließend gibt es immer wieder interaktive Lerneinheiten zu verschiedenen Themenschwerpunkten; ein persönliches Tagebuch, um den Fortschritt zu dokumentieren, ein kontinuierliches Wissensquiz zur spielerischen Verfestigung des Gelernten und – dank den Ernährungswissenschaftlern des Ernährungsinstituts Walleczek – regelmäßig neue, abwechslungsreiche Inhalte.



**Immer neue
Artikel – ein
ganzes Jahr lang!**



Wie lange dauert myNutricoach?

Gewohnheiten ändern sich erst nach und nach. Deshalb sind die Lerninhalte aus myNutricoach zeitlich gestaffelt und können so einfach und schrittweise umgesetzt werden. Das myNutricoach Basispaket beinhaltet Lerneinheiten über 3 bis 4 Monate und regelmäßig neue Inhalte für ein ganzes Jahr.

**Ihr Internet-
zugang = Ihr
myNutricoach-
Zugang!**



Ist myNutricoach für mein Unternehmen geeignet?

Mit Sicherheit, denn myNutricoach kann an Unternehmen jeder Größe angepasst werden und lässt sich auch leicht mit bestehenden Maßnahmen (Gesundheitsprogramme, Kantine, Besprechungscatering etc.) kombinieren. Dabei ist keine besondere technische Ausstattung vonnöten: Als webbasierendes Online-Tool ist myNutricoach völlig ortsunabhängig – wo auch immer es einen Internetzugang gibt, kann man myNutricoach nutzen. Die Daten der MitarbeiterInnen werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nur anonymisiert in der Statistik zur Verfügung gestellt.

**Von mobilkom
MitarbeiterInnen
empfohlen!**



Wie sehen die Erfahrungen mit myNutricoach aus?

Bei mobilkom austria wird das innovative Online-Tool myNutricoach seit Anfang 2008 sehr erfolgreich eingesetzt. Aufgrund der großen Begeisterung ist es jetzt auch für andere Unternehmen verfügbar, die ihre MitarbeiterInnen bei der Erreichung ihrer Work-Life-Balance unterstützen wollen.

Das klingt ja toll! Wo bekomme ich myNutricoach?

Wenden Sie sich einfach direkt an uns! Wir beantworten gerne Ihre Fragen, führen Ihnen myNutricoach im Rahmen einer Präsentation vor oder schicken Ihnen Ihre persönlichen Zugangsdaten zum Testen.



**Kontakt zu
myNutricoach:**



www.mynutricoach.at | info@mynutricoach.at
Ernährungsinstitut Walleczek e.U. | Am Heumarkt 27, 1030 Wien | T +43 664 851 5580
© Ernährungsinstitut Walleczek e.U. | FN 289271 z | Register: Handelsgericht Wien