

## Vorstellung und Statement Manna Ernährung & Therapie

Gaby Stampfli, ganzheitliche Ernährungsberaterin BoE und Inhaberin von Manna Ernährung & Therapie, stellt ihr Unternehmen vor und erklärt, warum sie neu Netzwerkpartnerin von santé&entreprise ist.



Mit Bedarfsorientierten Ernährung (BoE) arbeite ich, weil ich selbst erlebt habe, dass das richtige Lebensmittel zur richtigen Zeit die Regenerationsfähigkeit des Körpers stärkt, die Leistungsfähigkeit unterstützt und sich auf das Verhalten, die Stimmung und den Energiepegel auswirkt.

Meinen Klienten zeige ich seit 20 Jahren wie sie Lebensmittel gezielt einsetzen können, um wieder gesund und leistungsfähig zu werden. Meine beiden Bücher machen es leicht, dank guter Tipps und feiner Rezepte, im biologischen Tagesrhythmus essen zu lernen.

### Fit im Berufsalltag dank Bedarfsorientierter Ernährung

Sie wissen sicher; Gemüse, Früchte und Salate sind gesund. Wissen Sie aber auch wie die Nahrungsmittel auf Sie wirken? Und dass sie je nach Tageszeit dem Körper Energie zufügen oder Ressourcen rauben können?

Passen Sie Ihre Ernährung und die Ihrer Mitarbeiter so an, dass sie gesund und fit durch den Berufsalltag kommen. Erfahren Sie, was sie essen können, damit sie konzentrierter sind und genügend Energie für ihren Alltag haben! Essen Sie so, dass Sie die Regeneration und Erholung des Körpers fördern, um am nächsten Tag wieder fit zu sein. Finden Sie konkrete Antworten auf die Frage: Welche Ernährungsweise beugt Burnout, Müdigkeit und Erschöpfung vor?

Ich gebe Ihnen einen klaren Fahrplan und praktische Tipps zur Umsetzung: Welche Menüs wählen Sie im Restaurant oder im Take-Away aus? Wie wirken sie? Welche Lebensmittel sollten Sie zu welchem Zeitpunkt essen, damit Ihr Stoffwechsel besser funktioniert?

Mit kleinen Änderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten können Sie schon viel erreichen.

### Ihre Ziele sind

- gesunde, leistungsfähige und motivierte Mitarbeitende
- Fehlzeiten reduzieren
- Burnout-Prävention

Rufen Sie mich an oder senden Sie eine Mail, wenn Sie dieses Ziel für sich und Ihre Mitarbeiter erreichen wollen! [www.manna-ernaehrung.ch](http://www.manna-ernaehrung.ch)

### Meine Angebote für Ihre Mitarbeitenden und Ihr Personalrestaurant

Im Plenum	Im Einzelcoaching	Für Ihr Betriebsrestaurant
Vortrag zum Einstieg in die BoE Workshop «fit im beruflichen Alltag»	Auf die einzelne Person abgestimmte Analyse und Ernährungsberatung Webinare	Sinnvolle Menüvorschläge einführen wie Brain-Food, Power-Suppe, Anti-Stress-Teller, usw.