



# Michaela Mayr

DIPL. ERNÄHRUNGSTRAINERIN

## Ausbildung

Ganzheitliche Ernährungsberaterin -  
Akademie der Naturheilkunde

## Leistungen

- Vorträge & Workshops - persönlich oder online in Österreich, Deutschland & der Schweiz
- Kochkurse - an die Gegebenheiten vor Ort angepasste Ernährungskonzepte
- Check des Gesundheits-Setups im Unternehmen (Getränke, Snacks, Essensangebot, sportliche Aktivitäten)
- Ernährungstraining - Gruppen-Coaching in Form eines Online Programms

## Kontakt

Michaela Mayr

Telefon: 0677/63979026

Email: mayr.michaela@gmx.at

Website: www.michaelas.net

Adresse: Windhag 1, 4972 Utzenaich

 michaelas.welt

 Michaelas.Welt

## Portfolio

### Erfolgsgarant - Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

FÜR MITARBEITER UND FÜHRUNGSKRÄFTE - 2 H

- Auswirkungen bestimmter Speisen auf das körperliche sowie seelische Wohlbefinden
- Schritt-für-Schritt-Fahrplan für eine gesündere Ernährung am Arbeitsplatz dank zeitsparender Küchenpraktiken
- Gesundes Notfall-Essen im Alltag / im Büro / bei der Schichtarbeit

### Brainfood - Ernährung bei Stress als Burn-out Prävention

FÜR MITARBEITER UND FÜHRUNGSKRÄFTE - 1,5 H

- Auswirkungen bestimmter Speisen auf Körper und Stressempfinden
- Besserer Umgang mit stressigen Situationen im Büroalltag
- Anti-Stress-Rezepte für eine erhöhte Stresskompetenz und als Vorsorge von Burnout



### Kochworkshop

FÜR MITARBEITER UND FÜHRUNGSKRÄFTE - 2,5 H

- Den Stress aus der Vorbereitung von Mahlzeiten nehmen
- Meal Prep Workshop: Einfache Rezepte für den Büro-Alltag
- Gesunde Snacks & Brainfood für leistungsfähige Mitarbeiter



### Themenworkshop

FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE - 2 H

- Workshops / Vorträge zu verschiedenen Themen (Zucker, Clean Eating, ...)
- Umsetzung im Alltag: Anwendung des Gelernten durch Zubereitung kleiner Mahlzeiten (wenn Küche vorhanden)