

ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSCOACHING  
SYMPATHISCH, KOMPETENT UND INSPIRIEREND

# MEHR WISSEN FÜHRT ZU MEHR GESUNDHEIT



## LEITGEDANKE

*Passende Ernährung ist der Schlüssel  
für mehr Gesundheit,  
Leistungsfähigkeit und Energie.*

## HERAUSFORDERUNG

Neue gesunde Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren und dabei Angst und Unsicherheit vor unbekanntem Wegen zu nehmen, ist das Ziel unserer Workshops.

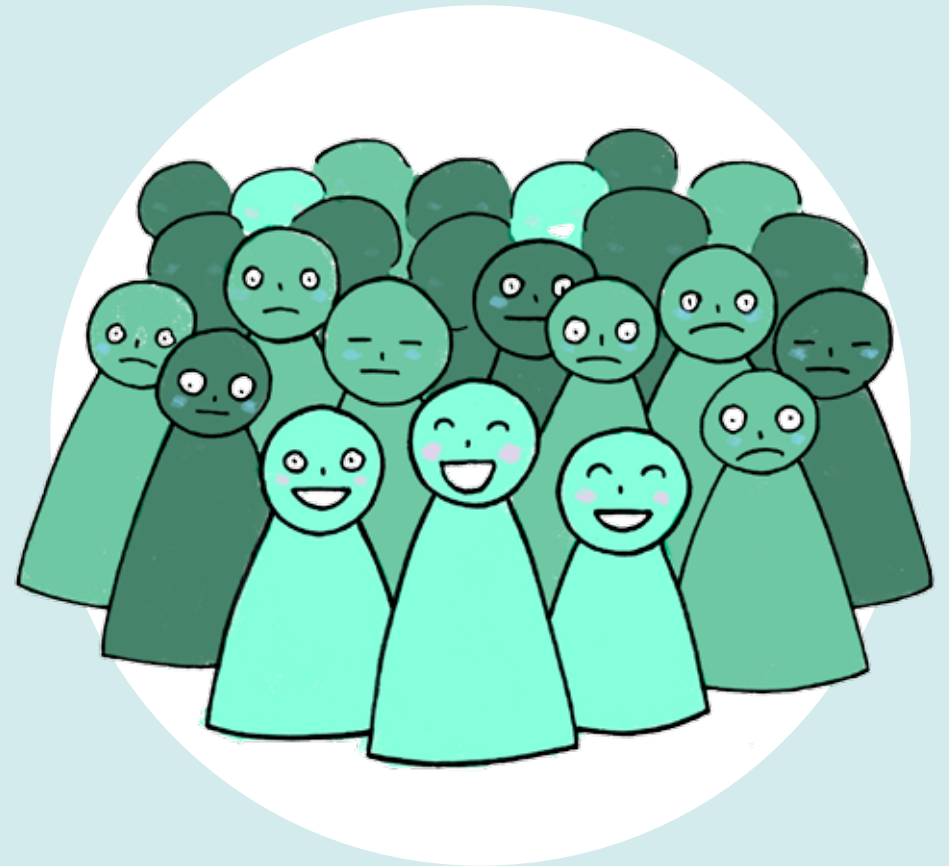


## WUNSCH UND WIRKLICHKEIT

25 Mio. Menschen in Deutschland sind sehr an einer gesunden Lebensweise interessiert. Die Umsetzung im Alltag gelingt jedoch selten.

Durchschnittlich 15,8 Arbeitstage haben Hamburger Arbeitnehmer im Jahr 2016 aufgrund von Krankheit gefehlt.

Gesundheitsreport 2017, Techniker Krankenkasse



# GRÜNDE

- Fehrendes Wissen über die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit
- Keine Berücksichtigung individueller Bedürfnisse in der Beratung
- Kein alltagsgerechter Empfehlungskatalog und Speiseplan
- Schlechte Voraussetzungen am Arbeitsplatz

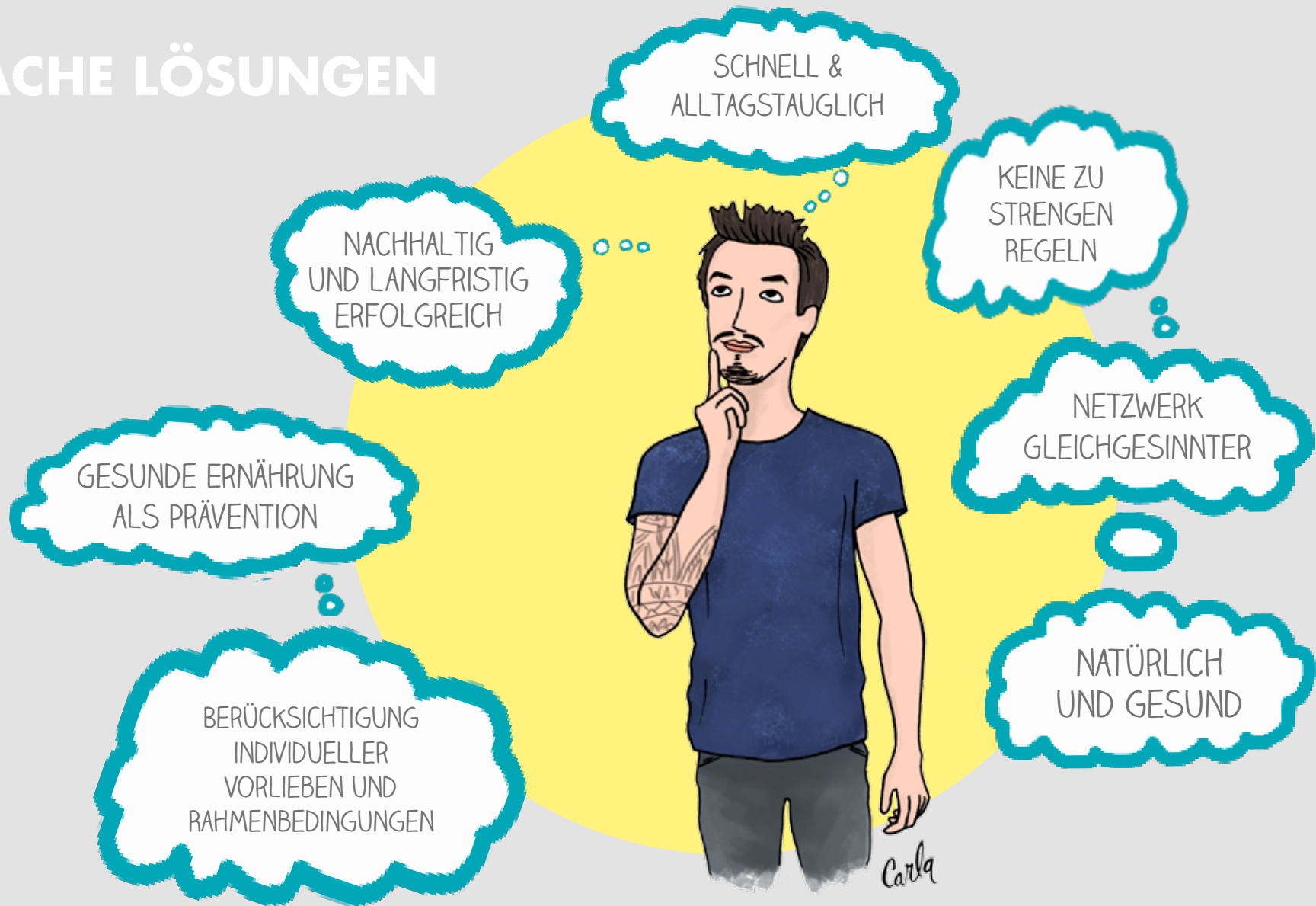
- Keine wohlwollende und empathische Gesprächsführung

- Kein Durchhaltevermögen



- Keine Zeit zu kochen
- Keine Berücksichtigung des individuellen Stoffwechsels
- Kein Netzwerk Gleichgesinnter
- Keine Zeit einzukaufen

# EINFACHE LÖSUNGEN



# PRÄVENTION ALS FESTES HANDLUNGSFELD IM BERUFSLEBEN

## Unsere Top-Themen:

- Burn-out
- Müdigkeit
- Leistungsabfall
- Stress
- Verdauungsbeschwerden
- Schlafstörungen
- Infekte
- Angst vor schweren Krankheiten



- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Reduktion der Krankheitstage
- Schaffung von Anreizsystemen für Mitarbeiter – employer branding
- Etablierung eines kompetenten Sparring Partners zum Thema Gesundheit

# EIN GESUNDES UNTERNEHMEN BRAUCHT EINEN GESUNDHEITSTAG

## **Das passiert unter anderem auf einem Wild and Veda-Gesundheitstag:**

- Auseinandersetzung mit Gesundheitsbegriffen (Zusammenhang Gesundheit–Ernährung)
- Kennenlernen von Leistungskurven/Energiekurven im Tagesverlauf
- Bestimmung des Körper-/Fettanteils und des biologischen Alters
- Zuordnung von Aufgaben und Funktionen zu den Mikro-/Makronährstoffgruppen
- Vermittlung von Grundlagen der Verdauung



«Wir waren begeistert von Ihrem sehr angenehmen und professionellem Auftreten und Ihrem Engagement gegenüber uns und den Mitarbeitern, die den Gesundheitstag besucht haben. Dass die Mitarbeiter mit eingebunden und direkt angesprochen wurden, fanden wir auch sehr toll. Bei so einer interaktiven Mitarbeit ist es doch wesentlich leichter, jemanden mit dem Thema gesunde und ausgewogene Ernährung zu konfrontieren und somit zumindest ansatzweise das Verständnis und das Interesse hierfür zu wecken.»

**Ariane Luisa Grap**  
 VGH-S Gesundheits- und Krankenpflegerin



«Ich habe so viele tolle Rückmeldungen bekommen und freue mich sehr, dass alle Teilnehmerinnen so begeistert waren! Auch an Sie noch einmal ein ganz großes Dankeschön für Ihren spannenden Vortrag, Sie haben sehr dazu beigetragen, dass unser Pink Kitchen Tag eine runde Sache war.»

**Julia Christiansen**  
Philips GmbH





«Wild and Veda kamen ins Loft ... Stéphanie und Uli verpassten jedem erst mal einen äußerst plastischen Zuckerschock. Der Konfi-Tisch verwandelte sich nämlich in ein wahres Zuckerland, das uns vor Augen führte, wie viel Zucker in unseren allseits bekannten Lebensmitteln steckt. Stéphanie und Uli veranschaulichten jedoch nicht nur, wie schädlich Zucker ist und welche Konsequenzen er auf den Körper und auf das Gehirn hat – sie machten jeden auch mit gesünderen Zuckeralternativen wie Reissirup oder Kokosblütenzucker bekannt. Das Loft dankt den beiden für ihre tolle Präsentation und ihre Zeit! Und weil es so gut war, wurden Wild and Veda gleich für einen zweiten, vertiefenden Workshop vorgemerkt.»

**Mike Fischer**  
Fischer's Brand Loft



# ONLINE-COACHING

Weiterführend begleitet das 12 Wochen Online-Coaching die Teilnehmer zum Besseresser.

## Werden Sie ein

# BESSER ESSER

**WEITERE LEBENSMITTEL, DIE FETT UND GESUND SIND**

**HEALTHY FAT**

**Kus-Kus-Pasta-Risotto**

Zutaten	1 Portion	
200g Reiskorn	20g Ghee	
1 Schalote	3 TL Gemüsebrühe (Pulver)	
1 Bund Basilikum	1 TL Pfeffer, Muskat	
1 EL Cashew/Mandeln	1 TL Zitrone	

**Kus-Kus-Pasta-Risotto Mit Ofengarenem Lachs und Pinussämling**

Zutaten	2-3 Portionen	
200g Reiskorn	20g Ghee	
1 Schalote	10g Pinuskern	
1 Bund Basilikum	3 TL Gemüsebrühe	
1 EL Cashew/Mandeln	100ml Wasser	
	100ml Olivenöl	
	1 TL Salz, Pfeffer	

**Fette** Fischsorten wie Lachs und Hering sind reich an Omega-3-Fettsäuren.

**Avocado** ist eine Quelle an ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Ballaststoffen.

**Zubereitung**

Reis mit 2x TL Ghee (bis 180°C) vorbereiten. Schalote und Knoblauch zerhacken und für 10 Minuten in wenig Wasser anbraten. Reis mit 2x TL Ghee (bis 180°C) vorbereiten. Schalote und Knoblauch zerhacken und für 10 Minuten in wenig Wasser anbraten. Reis mit 2x TL Ghee (bis 180°C) vorbereiten. Schalote und Knoblauch zerhacken und für 10 Minuten in wenig Wasser anbraten.

© WWW.WILDANVEDA.COM | LIFE BALANCE WITH AYURVEDA



Das Konzept von «Wild and Veda» hat mich absolut überzeugt. Und auch meine Mitarbeiter. Das Ernährungseminar, das Coaching per WHATSAPP, die Newsletter und die lockere, undogmatische und sehr persönliche Art von Milou French und Ulrike Dreier haben mich in kürzester Zeit zu meinem Wunschgewicht gebracht und zusätzlich meine gesamte Einstellung zu gesünder Ernährung nachhaltig verändert. Ich habe Dank den beiden endlich den Zusammenhang von gesunder Ernährung und Wohlbefinden/Fitness am eigenen Körper erlebt.

**Mike Fischer, Inhaber Fischers Brand Loft**



Nach einigen erfolglosen Anläufen mein Gewicht in Eigenregie zu reduzieren, habe ich erkannt, dass nur eine ganzheitliche Umstellung mehr eigenes Wissen zum Thema und eine individuelle Begleitung bei mir Sinn machen. Stéphanies und Ulis What's App support war unkompliziert, extrem lehrreich und Dank ihrer unerschöpflichen Energie und positiven Art auch erfolgreich! Ich habe 11kg in drei Monaten verloren und dabei vor allem genau das erreicht was ich wollte: mehr Agilität, Frische und Leistungsfähigkeit. Und das nachhaltig! Mehr kann ich nicht schreiben, da ich jetzt zum Schwimmen muss! ;-)

**Christian Chaléat, Unternehmer**



Am Anfang war ich skeptisch, ob ich so eine Ernährungsumstellung trotz zeitintensivem Vollzeit-Job und meiner Familie mit zwei kleinen Kindern hinbekomme. Aber es klappt wunderbar, das Online-Coaching von Milou und Ü ist super professionell und ich fühle mich von Woche zu Woche gestärkter, energiegeladener, gesünder... einfach spitze!

**Jutta Schlotthauer, Inhaberin Kommunikationsagentur dot.blue**

# KOMPETENZEN

## Ulrike Dreier

- IHK Ayurveda-Gesundheitscoach
- Fachstudium zur Präventologin
- Ayurvedaköchin
- Ganzheitliche Ernährungsberaterin
- Dipl. Betriebswirtin



## Stéphanie Diederichsen

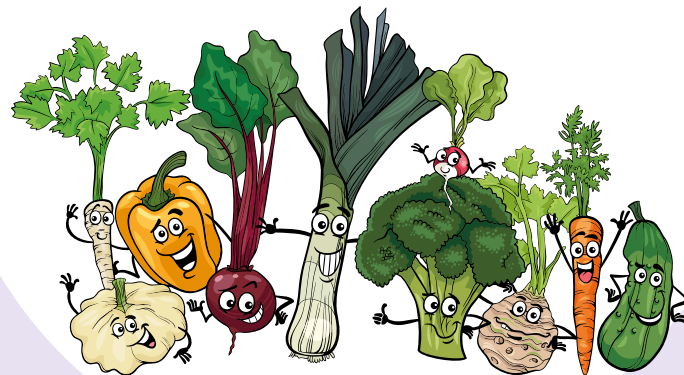
- Unternehmerin seit 11 Jahren im Bereich Mode und Lifestyle
- Nach Krebserkrankung erfolgreiche Entwicklung eines persönlichen Ernährungs- und Gesundheitskonzeptes
- Coaching und Workshops

DANKE

---

# MERCI UND NAMASTÉ

Ich bin ein  
**BESSER**  
**ESSER**



**Wild and Veda Gelsenkirchen**  
**Ulrike Dreier**

Pöppinghausstr. 30  
45894 Gelsenkirchen  
uli@wildandveda.com  
Tel. 0173/5454553

**Wild and Veda Hamburg**  
**Stéphanie Diederichsen**

Susannenstr. 29  
20357 Hamburg  
milou@wildandveda.com  
Tel. 0162/1644923