



## Mit gesundem Essen zu Top-Leistung

warum gesundes Essen eine  
Imageaufwertung für das Unternehmen ist

Nicht nur Fachkompetenz, sondern auch Gesundheit, Motivation und Wohlbefinden tragen einen wesentlichen Beitrag zur Leistungsfähigkeit und somit zum Unternehmensgewinn bei.

Diese Erkenntnisse haben Herrn Dipl. Ing. Horst Reiner, Geschäftsführer der ATP Wien Planungs GmbH dazu veranlasst, am Standort Landtraße Hauptstraße im Bereich Betrieblicher Gesundheitsförderung Maßnahmen zu setzen. Neben angebotenen Yoga-Stunden wurde auch die Firma Eat2day Ernährungsconsulting beauftragt, einen Ernährungsvortrag zum Thema Mittagessen und Leistungstiefvermeiden zu gestalten.

Frau Mag. Veronika Macek-Strokosch, Ernährungswissenschaftlerin und Geschäftsführerin von Eat2day Ernährungsconsulting zeigte in ihrem Vortrag, dass die Leistungsfähigkeit im Laufe des Tages durch Ernährung und vorallem durch die Verteilung der Mahlzeiten beeinflusst werden kann. Vor allem Frühstück und der Pausensnack am Vormittag haben großen Einfluss auf die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Anhand der neuen österreichischen Ernährungspyramide und mitgebrachten Lebensmitteln wurden wichtige Nährstoffe und empfohlene Portionsgrößen erläutert.

Großes Augenmerk wurde auf jene Lebensmittel gelegt, die als Brainfood wertvolle Power für das Gehirn liefern und für die optimale Funktion des Gehirns wichtig sind.



„Frau Mag. Macek-Strokosch hat unseren Mitarbeitern gezeigt, dass gesunde Ernährung am Arbeitsplatz Voraussetzung für Kreativität und Nervenstärke ist. Anhand ihrer Ernährungstipps können wir dem Leistungstief nach dem Mittagessen besser vorbeugen“, sagt Frau Ing. Andrea Schmidthaler, die bei ATP Wien für den Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung verantwortlich zeichnet.

„Anhand eines sehr interessanten und nett gestalteten Quiz wurden wir auf die versteckten Fett- und Zuckerquellen in beliebten Mittagssnacks aufmerksam gemacht. So hatten alle Zuhörer die Möglichkeit, sich aktiv mit gesundem Essen am Arbeitsplatz auseinander zu setzen“, führt Frau Ing. Andrea Schmidthaler weiter aus.

Aufgrund der guten Zusammenarbeit sowie der sehr anschaulichen Präsentation sind weitere Ernährungsprojekte wie zum Beispiel Ernährungsberatungen für die Mitarbeiter bei ATP Wien in Planung.

### ATP Wien Planungs GmbH

ATP Architekten und Ingenieure entwickeln entlang der gesamten Wertschöpfungskette der Immobilien innovative Lösungen, welche die Kernprozesse unserer Auftraggeber schneller, besser und nachhaltiger unterstützen. Das kreative Zusammenwirken von Architekten und Ingenieuren in einem integralen und simultanen Prozess und die Begeisterung, eine bessere Umwelt für unsere Kinder zu gestalten, sind Voraussetzung für die Erreichung unserer Ziele.



### Eat2day Ernährungsconsulting

versteht ernährungswissenschaftliches Gesundheitsmanagement als einen Begleitprozess.

Wir bringen unser Fachwissen ein, analysieren und diskutieren mit Ihnen die möglichen und sinnvollen Lösungen.

Abgestimmt auf das Unternehmensziel und die Bedürfnisse der Mitarbeiter werden Ernährungskonzepte erarbeitet. Die gesamte Umsetzungsbegleitung ist dabei informativ und praxisnah, damit Strategien und Konzepte für Mitarbeiter anwendbar und erlebbar sind.

Eat2day bietet maßgeschneiderte Beratungsleistungen im Bereich westlicher Ernährungswissenschaft und Traditionell Chinesischer Medizin.