

smilingfit
Work. Smile. Balance.

Tag der
gesunden Ernährung

07. März 2026



Gesundheitskampagne zum Tag der gesunden Ernährung

Der Tag der gesunden Ernährung am 7. März 2026 macht darauf aufmerksam, welchen Einfluss unsere täglichen Essgewohnheiten auf unsere Gesundheit, das Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit haben. Gerade im Arbeitsalltag bleibt bewusste Ernährung oft auf der Strecke – dabei können bereits kleine Veränderungen langfristig viel bewirken.

Unsere Lösung

Mit unserer **Gesundheitskampagne** erhalten Ihre Mitarbeitenden alltagstaugliche Impulse und praxisnahe Werkzeuge, um bewusste Ernährungsentscheidungen zu treffen und neue Energie für den Arbeitsalltag zu gewinnen. Im Fokus stehen leicht umsetzbare Strategien rund um ausgewogene Ernährung und eine stabile Energieversorgung – ohne Verbote, ohne Leistungsdruck. Ziel ist es, Wohlbefinden nachhaltig zu stärken und gesunde Ernährung im Arbeitsalltag erlebbar zu machen.

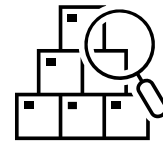
Auf Wunsch ergänzt durch Rezepte und den Selbstlernkurs „Gesunde Ernährung“.



smilingfit
Work. Smile. Balance.



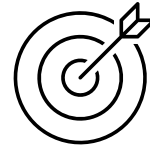
Tag der gesunden Ernährung



Inhalte

Wissen zum Thema Gesunde Ernährung

Formate | Digitale Challenge – Vorträge

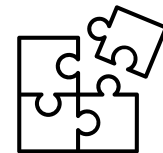


Ziele

Aufmerksamkeit für das Thema

Handlungskompetenz für die eigene Gesundheit

Vermittlung von Lösungen & Strategien für den Alltag



Umsetzung

Digitale Challenge

Online-Kampagne

Add-ons

Zuckerchallenge „Sweet Balance“

Digitale 10-Tage-Zuckerchallenge für Unternehmen

Unsere digitale Zuckerchallenge „Sweet Balance – Dein Weg zu weniger Zucker“ ist ein niedrighschwelliges, praxisnahes Präventionsangebot für Unternehmen. In 10 klar strukturierten Tagen setzen sich Mitarbeitende selbstständig und alltagstauglich mit ihrem Zuckerkonsum auseinander – ohne Verbote, ohne Leistungsdruck und komplett im eigenen Tempo.

Das erwartet Ihre Mitarbeitenden:

- 10-tägige Challenge (2 × 5 Tage, mit Wochenendpause)
- Kurze tägliche Umsetzungsimpulse mit verständlichen Informationen
- Tageskompass mit praktischen Tipps & Hintergrundwissen
- begleitendes Zucker-Tagebuch zur Selbstreflexion

Ihre Vorteile als Unternehmen:

- Modernes, sofort einsetzbares digitales Präventionsformat
- Für Mitarbeitende im Büro, im Homeoffice oder im Schichtdienst
- skalierbar für kleine & große Teams
- kein organisatorischer Aufwand
- orts- und zeitunabhängig nutzbar
- alltagsnah & praxisorientiert
- ideal als Impulsaktion oder als Ergänzung bestehender Gesundheitsangebote



Sweet Balance

Deine Challenge zu weniger Zucker

Mehr Energie. Klarer Kopf. Besseres Bauchgefühl.

smilingfit
Work. Smile. Balance.

On Demand: Auszug Kapitelübersicht | Sweet Balance

Herzlich Willkommen!

MEHR ERFAHREN

Tag 1

DETEKTIVARBEIT - WO VERSTECKT SICH ZUCKER?

Tag 2

BEWUSSTWERDEN - WAS IST MEINE PERSÖNLICHE ZUCKERMENGE?



Tag 3

GETRÄNKE UNTER DER LUPE - WENN DER ZUCKER FLÜSSIG KOMMT



Tag 4

ZUCKER & GEHIRN - WENN DAS VERLANGEN DAS STEUER ÜBERNIMMT



Tag 5

LECKER NASCHEN - GUTE ALTERNATIVEN FINDEN

On Demand: Auszug Tageschallenge| Sweet Balance

▼ Tag 1

Tag 1: Detektivarbeit - wo versteckt sich Zucker?

Tag 1: Tageskompass Typische Zuckerfallen im Alltag

▶ Tag 2

▶ Tag 3

▼ Tag 4

Tag 4: Zucker & Gehirn - Wenn das Verlangen das Steuer übernimmt

Tag 4: Tageskompass - Typische Gedankenmuster erkennen

▶ Tag 5

▶ Tag 6

▶ Tag 7

▶ Tag 8

Ziel des Tages:

Verstehe, warum Zucker so eine starke Wirkung auf dein Gehirn hat – und wie du dich davon lösen kannst.

Mini-Wissensimpuls

- Zucker aktiviert im Gehirn das **Belohnungssystem** (Dopamin wird ausgeschüttet – ähnlich wie bei Social Media, Nikotin oder Glücksspiel).
- Je häufiger du Zucker konsumierst, desto **weniger reagiert dein Gehirn auf die gleiche Menge** – du brauchst mehr für denselben Effekt (Toleranzentwicklung).
- Besonders in **emotionalen Momenten** (Stress, Langeweile, Überforderung) verlangt das Gehirn nach einem schnellen Kick.
- Nach dem Zuckerhoch folgt oft ein **Energietief**, das erneut zu Cravings führen kann – ein biologischer Teufelskreis.

Reflexionsfragen für heute:

1. Wann greife ich besonders oft zu Zucker?

Office Gardening

Im Team nachhaltig ernähren

Über mehrere Wochen hinweg beschäftigen sich Ihre Mitarbeitenden mit dem Thema Ernährung und erleben dieses nicht nur theoretisch anhand von Vorträgen, sondern auch hautnah durch das gemeinsame „Gärtnern“. Dies fördert zum einen die Selbstkompetenz für gesunde Ernährung und stärkt zudem auch das Teamgefühl, da zusammen angebaut und verkostet werden kann. Das Office Gardening ist dabei sowohl für die Mitarbeitenden im Büro als auch im Home-Office sehr gut geeignet.

Das Event startet mit unserer Online-Kick-Off-Veranstaltung, daraus folgen wöchentlich folgende Vorträge:

- Vortrag „Neue Ernährungsstrategien auf dem Prüfstand – Intervallfasten, Superfoods und Co.“
- Vortrag „Darmgesundheit - wenn der Bauch lacht“
- Vortrag „Gesund und clever Einkaufen“ – schlau durch den Supermarkt“
- Vortrag Gesundes Trinken – Alles zur optimalen Flüssigkeitsaufnahme

Zum Abschluss ergänzen wir die Kampagne mit einer Q & A-Session um Fragen und Erfahrungen auszutauschen.

Die Vorträge sind nach Wunsch austauschbar.



On Demand: Auszug Vortrag + Rezepte| Office Gardening

Übersicht der Vorträge

Neue Ernährungsstrategien auf dem Prüfstand - Intervallfasten, Superfoods & Co

Darmgesundheit - Du bist, was du isst!

Bewusst genießen - Einfache Wege zu nachhaltiger Ernährung

Gesund und clever Einkaufen - schlau durch den Supermarkt

▼ Sprossen-Rezepte

Radieschen-Sprossen

Mungobohnen-Sprossen

Alfalfa-Sprossen



Power-Suppe mit Alfalfa-Sprossen

Rezept für 4 Portionen:

1 Blumenkohl in Rösschen schneiden.

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein hacken und mit etwas Olivenöl in einem Topf anbraten.

Mit 500ml Gemüsebrühe ablöschen und den Blumenkohl dazugeben. Das Ganze mit Deckel bedeckt zum Kochen bringen lassen und dann auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis der Blumenkohl einigermaßen weich ist.

Den Topf vom Herd nehmen und 350g angetaute TK-Erbsen sowie 1 Bund Petersilie (ca. 20g) und 2 Handvoll Alfalfa-Sprossen dazugeben und die Suppe pürieren.

Die Suppe anschließend noch einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Power-Suppe mit Alfalfa-Sprosse...



1

von 1



Add-on | Rezeptsammlung - Auszug

- 📄 Rezept_der_Woche_01_Immun-Smoothie
- 📄 Rezept_der_Woche_02_Linsen Dal.docx
- 📄 Rezept_der_Woche_03_Hähnchen Burrito
- 📄 Rezept_der_Woche_04_Apfel-Bananen-Porridge
- 📄 Rezept_der_Woche_05_Ratatouille
- 📄 Rezept_der_Woche_06_ACE Smoothie
- 📄 Rezept_der_Woche_07_Ofengemüse
- 📄 Rezept_der_Woche_08_Energiekugeln
- 📄 Rezept_der_Woche_09_Chili sin Carne
- 📄 Rezept_der_Woche_10_Ingwer Shot
- 📄 Rezept_der_Woche_11_Banana Pancakes
- 📄 Rezept_der_Woche_12_Quinoa Bulgur Bowl
- 📄 Rezept_der_Woche_13_Nudelsalat
- 📄 Rezept_der_Woche_14_Schoko-Porridge
- 📄 Rezept_der_Woche_15_Bärlauchpesto
- 📄 Rezept_der_Woche_16_Süßkartoffel-Kokosmilch-Curry
- 📄 Rezept_der_Woche_17_Kichererbsenballchen
- 📄 Rezept_der_Woche_18_Erdebeeryoghurt
- 📄 Rezept_der_Woche_19_Rhabarber-Crumble
- 📄 Rezept_der_Woche_20_Spargel-Erdbeer-Salat
- 📄 Rezept_der_Woche_21_Linsenaufstrich
- 📄 Rezept_der_Woche_22_Gemüse-Reis-Pfanne
- 📄 Rezept_der_Woche_23_Beerensmoothie
- 📄 Rezept_der_Woche_24_Couscous Salat
- 📄 Rezept_der_Woche_25_Bircher Müsli
- 📄 Rezept_der_Woche_26_Lachspackchen mit Gemüse



smilingfit
Work. Smile. Balance.

Rezeptideen für den Arbeitsalltag
Bircher Müsli

Rezept der Woche

Bircher Müsli

30g gehobelte Mandeln, mit 50g Haferflocken, 20g Rosinen, 50g Joghurt und 200 ml Milch verrühren. 1 Apfel in die Mischung reiben und unterrühren. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen (mind. 3-4 Stunden). Sollte das Müsli zu fest oder zu dünn sein noch etwas Milch bzw. Haferflocken dazugeben.

Work. Smile. Balance.

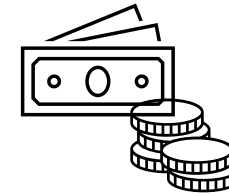


smilingfit
Work. Smile. Balance.



Tag der gesunden Ernährung

Preisübersicht



Sweet-Balance | Zucker-Challenge

Bis 50 Mitarbeitende	600 €
51-100 Mitarbeitende	900 €
101 bis 250 Mitarbeitende	1.500 €
251-500 Mitarbeitende	2.000 €
501-1000 Mitarbeitende	2.500 €
Ab 1001 Mitarbeitende	Auf Anfrage

Office-Gardening

1x Online-Kick-Off
4x Online-Vortrag
1x Q&A-Session
+ Rezepte

2.100 €

Rezeptsammlung

52 Rezepte

350 €

Zzgl. gesetzl. MwSt.



Ihr Ansprechpartner

#gerneperdu

Sebastian Ullrich

Dipl.-Sportwissenschaftler
Geschäftsführer | Mitgründer

smilingfit GmbH

Ostendstraße 196 | 90482 Nürnberg

0911 – 893 107 85

0178 – 861 55 12

sebastian.ullrich@smilingfit.de

www.smilingfit.de



Wir freuen uns auf Euch!
smilingfit GmbH



Work. Smile. Balance.

