



Iss dich fit – Wettbewerb



Pro Teilnehmer
19,95 EUR
zzgl. 19% MwSt

Das tappa.de-Ernährungsprogramm

Mit dem tappa.de-Ernährungsprogramm wird aufgezeigt, dass gesunde Ernährung einfach und alltagstauglich sein kann. Die Teilnehmer werden für das Thema sensibilisiert und erhalten Anregungen sowie Tipps für die Praxis.

Iss dich fit – Warum?

Hand aufs Herz: Haben Sie heute schon fünf Portionen Obst und Gemüse gegessen? Die Zusammensetzung unserer Ernährung hat sich in den letzten Jahren verändert. Gesunde Ernährung stellt viele Menschen vor eine Herausforderung - besonders auch im Arbeitsalltag. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich 5 Portionen Obst und Gemüse zu essen. Durchschnittlich wird nicht einmal die Hälfte am Tag erreicht.

1 Portion
=
1 Hand
voll

Unsere Handlungsregel

5 Portionen Obst und Gemüse
am Tag

Obst 

2 Portionen

Gemüse 

3 Portionen

für

100%

Gesundheit!

Haben Sie Fragen?

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

tappa.de Team

Telefon: 0451-292959 0

E-Mail: info@tappa.de

tappa.de GmbH

Herrenholz 10-12

D-23556 Lübeck



5 am Tag – 5 gute Gründe

Kurzfristig

1. Bewusstseinsförderung für gesunde Ernährung
2. Gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten

Langfristig

3. Gewichtsreduktion, Gewichtserhaltung
4. Ernährungsumstellung mit einer ausgewogenen Mischkost
5. Ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten vorbeugen

Der Wettbewerb

Starten Sie jetzt Ihr Ernährungsprogramm mit einem 30-tägigen Wettbewerb. In einem interaktiven Wettbewerbsportal können die täglich verzehrten Obst- und Gemüseportionen über Eingabebutts verbucht werden. Ziel ist es, dass jeder Teilnehmer die täglich empfohlene Menge an Obst (2 Portionen) und Gemüse (3 Portionen) verzehrt. Der Teamgedanke wird ebenfalls aufgegriffen – gemeinsam kann lecker und gesund gegessen werden. Statistiken und Grafiken im Wettbewerbsportal machen den Obst- und Gemüsekonsum schmackhaft.

Tappa-Food-Coach

Unser Tappa-Food-Coach ist immer an der Seite der Teilnehmer/innen. Der Sport- und Ernährungsexperte informiert in wissenswerten Beiträgen, Artikeln und Video-Tutorials auf dem Wettbewerbsprofil über gesunde Ernährung, Trends und verrät nützliche Tipps und Tricks. Darüber hinaus kann unser Tappa-Food-Coach von Ihrem Unternehmen oder auch den Teilnehmer/innen zusätzlich gebucht werden. Ihnen steht ein breites Leistungsspektrum zur Verfügung (z.B. Gesundheitstage, Kochkurse, Küchentheater, Vorträge und vieles mehr).

Sprechen Sie uns dazu einfach an!



Tappa-Food-Coach,
Martin Hengesbach

Ihr
individuelles Angebot:

- online Portal
- Anleitung
- Planung
- Marketing
- Service

Haben Sie Fragen?

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

tappa.de Team

Telefon: 0451-292959 0

E-Mail: info@tappa.de

tappa.de GmbH

Herrenholz 10-12

D-23556 Lübeck