VegaPlant
Let's do it!

WWW.VEGAPLANT.AT

Dein Weg zur gesunden Ernährung!

VEGANE
Ernährungstrainerin

für gesundes & nachhaltiges Leben

WIR ...

essen **zu viel Süßes** und sind zuckerkrankt.
essen **zu viel Fleisch** und sind übergewichtig.
essen **zu salzig** und leiden an Bluthockdruck.
essen **zu einseitig** und haben Mangelerscheinungen.

Dein Weg zur gesunden Ernährung!

Meine Vision

Essen, Gesundheit, Umwelt und Tierwohl stehen für mich heute in so engem Zusammenhang wie noch nie zuvor.

In Anbetracht **folgender Fakten**, fällt es mir schwer, den Zahn der Zeit als normal, richtig und vor allem als unvermeidbar hinzunehmen...

- weltweit sterben jährlich rund 17,3 Millionen Menschen an den Folgen einer **Herz-Kreislauf-Erkrankung** – oftmals verursacht durch einen zu **hohen Cholesterinspiegel** – und ist somit die häufigste Todesursache
- jeder zweite Österreicher ist **übergewichtig**
- in Österreich leben 800.000 Menschen mit der **Erkrankung Diabetes**
- **Antibiotikaresistenz** durch **massiven Fleischkonsum** nimmt jährlich zu
- **99 Millionen Tiere** werden jährlich in Österreich **geschlachtet**
- Zoonotische Pandemien – wie Schweinegrippe, Geflügelpest, SARS – entstehen durch die **industrielle Tierhaltung**
- die Rodung der Regenwälder, vor allem, um Futtermittelanbaufläche zu schaffen, beschleunigt den Klimawandel und bedeutet für **Millionen von Tieren unvorstellbares Leid**. u.v.m.

Meine Werte

Vielmehr bin ich der Überzeugung, dass viele **Volkskrankheiten durch eine ausgewogene und pflanzenbasierte Ernährung gelindert bzw. verhindern werden können.** Wir alle haben uns im Laufe der Zeit an ein Leben im Überfluss gewöhnt, dabei allerdings den Wert der Dinge aus den Augen verloren.

GESUNDHEIT – gewinnt erst dann an Bedeutung, wenn sie schwindet.

UMWELSCHUTZ erachtet man grundsätzlich als wichtig – Handlungsbedarf sieht man eher bei den „wirklichen Verursachern".

TIERWOHL kein Lebewesen möchte ausgebeutet oder gequält werden. Es wird Zeit zu erkennen, dass auch für Tiere ein Leben ohne Zufügung von Leiden, Schmerzen, Schäden und unnötigen Beeinträchtigungen möglich sein sollte.

JEDER EINZELNE kann mit seinem Tun dazu beitragen, dass wieder ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Menschen, Tier und Umwelt hergestellt wird.

Ich stehe für eine Welt ein, in der die Natur wieder gedeihen und sich ausbreiten kann, wo alle Lebewesen in Freiheit und selbstbestimmt ihrem Leben nachgehen können.

WWW.VEGAPLANT.AT

VEGANE
Ernährungstrainerin
für gesundes & nachhaltiges Leben

Warum ICH?

Ich lebe heute so gesund wie noch nie zuvor.

Mit meiner über 30jährigen Erfahrung gebe ich dir alles mit, was deinen Weg in ein gesünderes und pflanzenbasiertes Leben spielerisch und leicht machen wird.

Gleichzeitig zeige ich dir eine alltagstaugliche und einfache Umsetzung veganer Ernährung – unter Berücksichtigung deiner Vorlieben, Abneigungen und Lebensumstände.

Komplexes Wissen gebe ich dabei einfach, verständlich und mit Humor weiter.

Einfacher kann positive Veränderung nicht sein!

Mein Versprechen

100% alltagstauglich

100% zuverlässig & kompetent

100% genussvoll & gesund

100% einfach & praktisch

100% persönlich

Dafür steht Vegaplant - dafür stehe ich!

Ich freue mich, meine Erfahrung an dich weiterzugeben, mit viel Herz und Verstand!

Barbara Labmayer
Deine Vegane Ernährungsexpertin!

VORTRÄGE MIT HUMOR | Unternehmen

GESUNDHEIT & MOTIVATION

Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind eine unverzichtbare Voraussetzung für die Wettbewerbsfähigkeit und den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens.

Die vegetarisch-vegane Ernährung kann hier ein wesentlicher Baustein auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und somit mehr Zufriedenheit am Arbeitsplatz sein.

Internationale Unternehmen wie Siemens, Mad, Linde, Volkswagen, Adidas, Nike, Amazon, Facebook oder Microsoftt machen es vor. Sie alle überzeugen in ihren Kantinen mit abwechslungsreichen veganen Menüs und ansprechende pflanzliche Snacks.

Meine Vorträge

In meinen Vorträgen beleuchte ich auf informative, objektive und vor allem unterhaltsame Weise folgendes ...

- unser gewohntes Essverhalten – alles normal?
- mögliche Zusammenhänge zwischen Ernährung, Umwelt und Gesundheit
- der vegane Lifestyle – ein Trend oder doch mehr?
- Vorurteile oder doch Vorteile einer pflanzenbasierter Ernährungsform?
- Wie kann ich als Unternehmer und als Mitarbeiter davon profitieren?
- Gerne stimme ich auch die Inhaltspunkte im Vorfeld genau auf die Erwartungen und Ziele ab.
- Ob fachlich geprägt oder motivational gefärbt, rechne auf jeden Fall mit einem bleibenden Effekt!
- Werde jetzt aktiv und handle präventiv!

Deine Vorteile

Ein betrieblich abgestimmtes Gesundheitsmanagement bringt viele Vorteile für Mitarbeiter und Unternehmen:

- gesunde Produktivität und Leistungsfähigkeit
- motivierte Mitarbeiter
- Mitarbeiterzufriedenheit erhöhen
- Erkrankungen vorbeugen
- langfristige Reduktion von Krankenständen & Ausfallzeiten
- höhere Arbeitszufriedenheit und damit ein besseres Betriebsklima
- gesteigerte Attraktivität als Arbeitgeber
- positives Unternehmensimage
- gesunden Lebensstil fördern

Meine Vorträge können...
zur Unterhaltung im Rahmen einer Firmenfeier, eingebettet, zur Auflockerung während einer Schulung oder als Teil einer betrieblichen Gesundheitsförderung stattfinden...

WWW.VEGAPLANT.AT

VORTRÄGE MIT HUMOR | Schulen, Kindergarten ...

WEIL UNS UNSERE KINDER WICHTIG SIND!

... reden wir doch mal übers Essen mit ihnen.

Denn beim Essen geht es nicht nur ums Essen.
Es geht um mehr. Um Werte, die damit verknüpft sind.

Den Kindern ein Bewusstsein für gesunde und nachhaltige Ernährung näher zu bringen, ist heute wichtiger denn je.

Meine Vorträge

Auf spannende, altersgerechte und vor allem unterhaltsame Weise bringe ich den Kindern folgende Themen näher ...

- Was braucht mein Körper um täglich alles machen zu können?
- Wo kommt eigentlich unser Essen her?
- Nachhaltige Ernährung – was ist das?
- Was hat unsere Nahrung mit Klima und Umwelt zu tun?
- Was ist das tolle an Gemüse?
- Neugierig auf neue/andere Lebensmittel?
- uvm.

Deine Vorteile

Mit meinem Programm stehe ich für ...

- Altersgerechte Bewusstseinsbildung
- Sensibilisieren für Gesundheit, Tierschutz und Nachhaltigkeit
- Offenheit der Kinder gegenüber der Geschmacksvielfalt stärken
- Wertevermittlung
- Spannende, unterhaltsame und kindergerechte Vorträge

Worauf noch warten?
Heute ist die Zukunft von morgen...

Meine Vorträge können...
als Projekt im Rahmen der „gesunden Jause" oder als eigenständige Unterrichtseinheit integriert werden – gerne stimme ich auch die Inhaltspunkte im Vorfeld genau auf die Erwartungen und Ziele ab.

VORTRÄGE MIT HUMOR | Öffentliche Einrichtungen, Gemeinden, Vereine ...

INTERESSIERTE BÜRGER, GESUNDE MITMENSCHEN, MOTIVIERTE VEREINSMITGLIEDER

Ausgewogenes und gesundes Essen, Slowfood statt Fastfood, Bio-Gemüse, Saisonalität und regional ...
worauf soll man den noch alles achten?
Und was hat es - in dem Zusammenhang - mit dem veganen Trend auf sich?

Mit meinen Vorträgen...
werde ich unser Essverhalten unter die Lupe nehmen und mit Mythen rund um die vegane Ernährung „hart ins Gericht gehen".

Im Rahmen

Wo und wann?

- vom Netzwerk „Gesunde Gemeinde",
- als Nachmittagsprogramm oder Projekt im Sozialhilfeverband,
- als Unterhaltung im Rahmen der Jahresfeier deines Vereinen,
- als zusätzliches Serviceangebot deines Fitnessstudios
- als Programmpunkt am Tag der offenen Tür
- bei Mitarbeiterschulungen
- Gemeindeveranstaltungen
- Seminaren oder Schulungen
- Aufführungen

Deine Vorteile

Ein abgestimmtes Gesundheitsmanagement bietet viele Vorteile:

- gesunden Lebensstil fördern
- Erkrankungen vorbeugen
- heimische Lebensmittel neu entdecken
- Stärkung der Regionalität
- zeitgemäßes Serviceangebot für Bürger, Mitglieder, Mitarbeiter
- der Nachfrage und dem Trend gerecht werden
- positives Image von Behörden, Ämter, Unternehmen oder Vereine fördern
- wertvoller Beitrag zum Umweltschutz

VORTRÄGE MIT HUMOR | Private Gruppen

SPASS & GENUSS MIT DEINER FAMILIE UND FREUNDEN!

und plötzlich ist einer vegan ...

Ein netter Nachmittag bei Kaffe und Kuchen, eine Grillparty, ein Abendessen
unter Freunden ... wie soll das nun alles funktionieren?
Oft fehlt es nur an mangelnden Verständnis und auch Wissen rund um den veganen Lifestyle.

Lass uns das gemeinsam ändern. Ich unterstütze dich in der Vorbereitung und Umsetzung
deiner Grillparty, vom Abendessen oder Kaffeeklatsch - alles vegan.

Freue dich auf viel Spass, aber auch auf viele interessanten Informationen
rund um die pflanzenbasierte Ernährung.

PERSÖNLICHE BERATUNG

EINFACHER KANN POSITIVE VERÄNDERUNG NICHT SEIN!

Schritt für Schritt entdeckst du mit mir wie leicht Genuss statt Verzicht sein kann.
Es braucht Zeit, Gewohnheiten neu auszurichten - ich begleite dich gerne dabei.
Du kannst stets auf mich zählen!

Deine Vorteile

Worum geht's?

- Mahlzeiten einfach vegan gestalten
- pflanzliche Alternativen zu bisherigen Essgewohnheiten
- wie erkenne ich vegane Lebensmittel
- wie decke ich meinen Bedarf an allen Nährstoffen
- vegan essen auf Reisen und unterwegs
- Einkaufsberatung - wo finde ich was
- Menü-/Wochenplanung inkl. Rezepte

Ich freue mich, dich auf dem Weg zum veganen Lifestyle zu unterstützen!

GASTRONOMIE BERATUNG

VEGAN ALS TURBO-TREND!

Die vegane Ernährung hat sich in der heutigen Gesellschaft längst etabliert.
Die Nachfrage nach kreativen veganen Gerichten ist genauso gegenwärtig wie zukunftsträchtig!
Aus diesem Grund ist es wichtig, sich als Gastronomiebetrieb zu positionieren und zu reagieren.
Nütze jetzt diese enorm große und zusätzliche Absatzchance.

Deine Vorteile

- mit geringem Aufwand – großen Effekt erzielen
- Betriebe mit umfangreichen vegan/vegetarischem Angebot genießen große Beliebtheit
- verschaffe deinem Betrieb einen Bekanntheitsgrad weit über die Gemeindegrenzen hinaus
- Zusätzliche Gäste durch veganes Angebot gewinnen
- Umsatzsteigerung durch kompetente Beratung veganer Ernährung durch deine Mitarbeiter
- entsprich dem heutigen Zeitgeist
- großer Pluspunkt: kostenlose Werbung durch positiven Ruf bei den Gästen
- vegan macht auch Vegetarier und Allesesser glücklich

Vegan mit großem Potenzial für die Gastronomie!

Angebots Überarbeitung

- Pro-vegane Überarbeitung des bestehenden Angebotes
- Kreationen von veganen Gerichten – passend zu deinem Angebot
- Tipps zur optimalen, verkaufsfördernden Einbindung veganer Gerichte in die Speisekarte
- Beratung in der Menü-Zusammenstellung
- Beratung für vegane Optionen im Catering
- einfache Praxistipps für veganes Kochen
- Allergene: Prüfung, Optimierung und Kennzeichnung der Gerichte

Dein Weg zur gesunden Ernährung!

VegaPlant Let's do it!

VEGANE
Ernährungstrainerin
für gesundes & nachhaltiges Leben

Barbara Labmayer

+43 676 34 08 231
office@vegaplant.at
A-4810 Gmunden
www.vegaplant.at

Weitere Informationen, praktische Tipps, Rezepte, ... auf meiner Homepage!

Genießen statt Verzichten!

VEGANE ERNÄHRUNGSTRAINERIN
GEPRÜFT & ZERTIFIZIERT
ecodemy

© www.exclusive-design.at / Bilder: Vegaplant, shutterstock