



Basisch im Team

Basenkur für Mitarbeitergesundheit



Philippa Hoyos, BSc

Basenbox Gründerin
Ernährungswissenschaftlerin
Fastenbegleiterin
Fitness- und Gesundheitstrainerin

Agenda

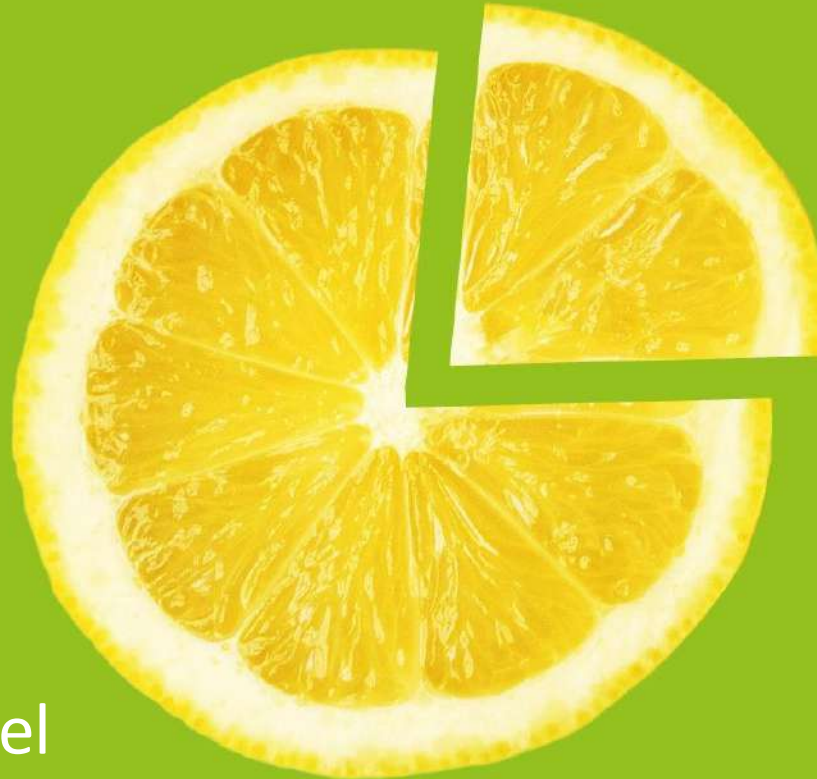


- Grundlagen der basischen Ernährung
- Welche Lebensmittel wirken sauer/ basisch
- Übersäuerung
- Basenkur – Wie funktioniert das?
- Betriebliche Gesundheitsförderung mit Basenbox

Basische Lebensmittel	Neutrale Lebensmittel	"Gute Säurebildner"	„Schlechte Säurebildner“
<p>Reich an Mineralstoffen & Spurenelemente</p> <p>Kalzium, Kalium, Magnesium, Zink, Eisen, ...</p>	<p>Wertvolle Energie</p> <p>Besonders wichtig für fettlösliche Vitamine (A,D,E,K), Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren</p>	<p>Liefen pflanzliches Protein, tolle Ballaststoffquelle und komplexe Kohlenhydrate</p>	<p>“Die Dosis macht das Gift”</p> <p>Konzentriere Dich darauf, das Gute hineinzulassen.</p>
<p><u>Gemüse & Salate</u> Brokkoli, Spinat, Kohl, Zwiebel, Rote Beete, Kartoffeln, Sellerie, Kürbis, Gurken, Rucola, Blattsalat, Zucchini, ...</p> <p><u>Sprossen</u> Kresse, Radieschensprossen, Mungbohnenkeimlinge, ..</p> <p><u>Samen</u> Leinsamen, Chiasamen, Flohsamen, Mohnsamen, ...</p> <p><u>Pilze</u> Steinpilz, Pfifferling, Champignons, ...</p> <p><u>Kräuter</u> Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Oregano, Lavendel, ..</p> <p><u>Wasser & Kräutertees</u></p>	<p><u>Öle</u> Leinöl, Olivenöl, Hanföl, Mohnöl, Sesamöl, Mandelöl, ...</p> <p><u>Butter & Ghee</u></p>	<p><u>Hülsenfrüchte</u> Bohnen (Kidneybohnen, Käferbohnen, ...), Erbsen, Erdnüsse, Kichererbsen, Lupinien, Linsen (Berglinsen, rote Linsen, ...), Sojabohnen, ...</p> <p><u>Vollkorngetreide</u> Vollkornprodukte aus Dinkel, Roggen, Vollkornreis, Hafer, Hirse, ...</p> <p><u>Pseudogetreide</u> Quinoa, Amaranth, ...</p>	<p><u>Tierische Lebensmittel</u> Milch, Käse, Joghurt, Wurst, Fisch, Fleisch, ...</p> <p><u>Weißmehlprodukte</u> Semmel, Nudeln, Pizza, Back- und Teigwaren, ...</p> <p><u>Zucker</u> Schokolade, Süßigkeiten, Mehlspeisen, zuckerhaltige Fertigprodukte, Ketchup, ...</p> <p><u>„Saure“ Getränke</u> Alkohol, Kaffee, Softdrinks, Milchshakes, kohlenensäurehaltige Getränke, ...</p>

Die 80/20 Regel

80 %
basische Lebensmittel



20 %
“gute” Säurebildner

Eine chronische Übersäuerung erkennt man v.a. an den Symptomen



Verdauungsbeschwerden



Bluthochdruck



Kopfschmerzen



Übergewicht



Schwaches Immunsystem

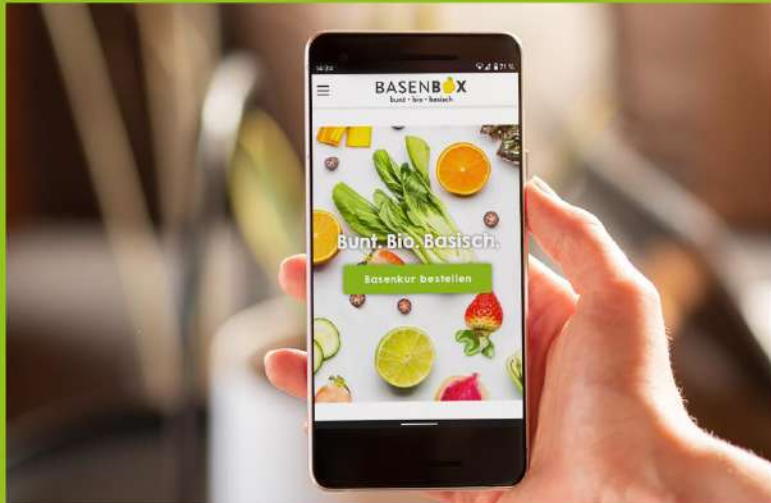
uvm...

Basenkur der Basenbox

- Basenkur für Zuhause – in WIEN
- Von Ernährungsexpertinnen entwickelt
- mehrtätiges Ernährungsprogramm



Du bestellst.



Wir kochen.



Wir liefern.





VEGAN



BIO



GLUTENFREIE
ZUTATEN



BASISCH

Effekte der Basenkur

Davon berichten unsere Kund:innen:

Schönere Haut

Gewichtsverlust

Mehr Energie

Bessere Verdauung

Mehr Zeit

Besserer Schlaf



VEGAN



BIO



GLUTENFREIE
ZUTATEN



BASISCH

Basenkur im Team

Mitarbeitervorsorge mit Basenbox

BASENBOX

Neumann Aluminium (Beispiel)

1. Online-Vortrag für alle Teilnehmer:innen
2. Teilnahme an Basenkur (tägliche Lieferung an den Arbeitsplatz)
3. Online-Abschlussgespräch im Team

Feedback:

- + mehr Energie
- + mehr Bewusstsein für gesunde Ernährung
- + gestärktes Teamgefühl





Basenkur im Team

vom kleinen Büro bis zum Industriebetrieb –
Wir machen Euch basisch.

www.basenbox.life | benjamin@basenbox.life