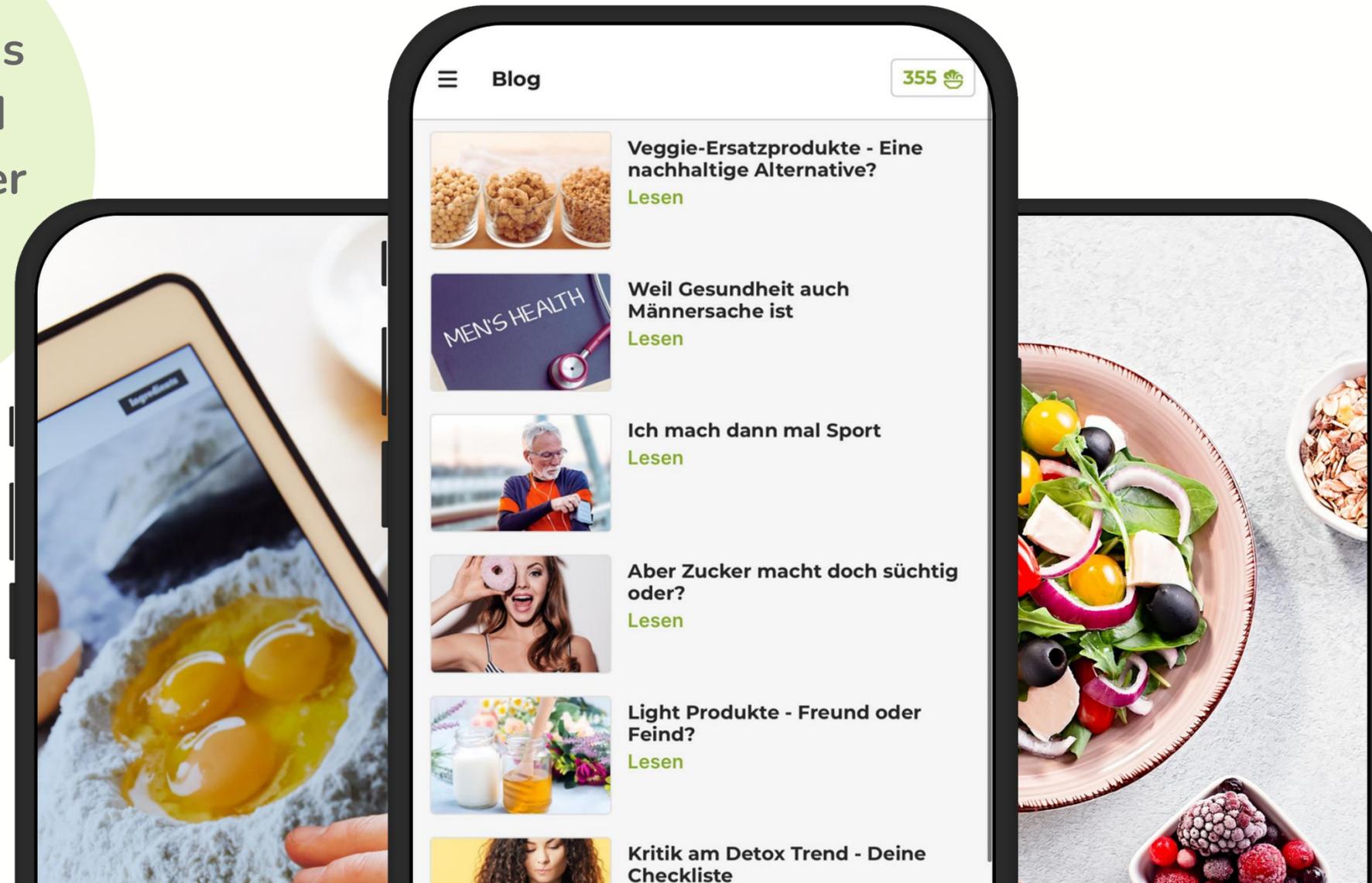


# Nubali - Nutrition, Balance and Lifestyle

Eine App für das  
Handlungsfeld  
Ernährung in der  
BGF



# Wer wir sind



Die **KraaibeeK GmbH** hat ihren Hauptsitz in **Pinneberg**. Wir verfügen über **jahrelange Erfahrung** in der Ernährungsberatung und -therapie.

Als **bundesweiter Dienstleister** im Bereich BGM / BGF und Ernährung zählt einer der **größten gesetzlichen Krankenkassen** sowie **weitere Unternehmen** zu unseren Kunden.

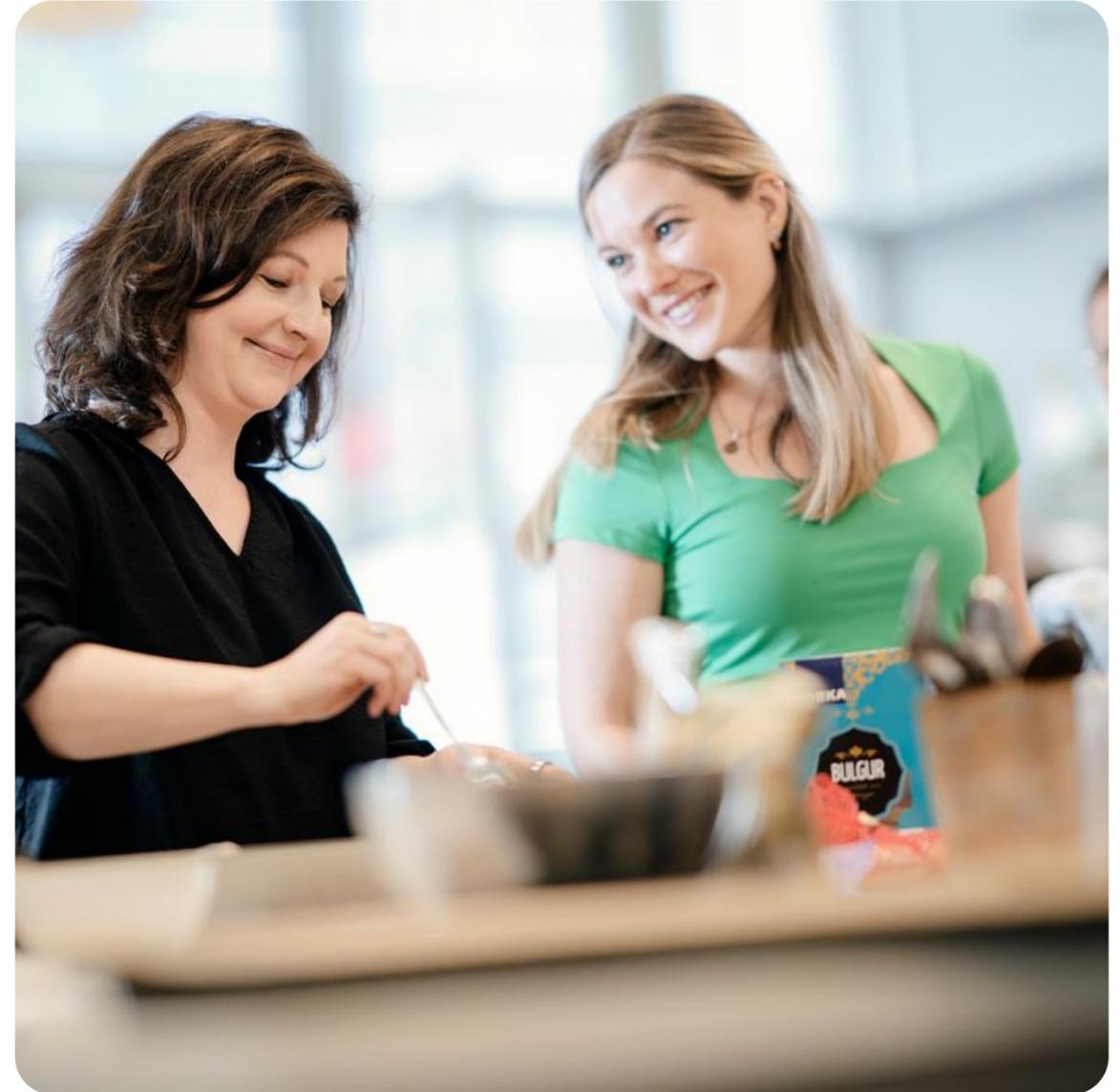
Bei der **Umsetzung** unserer Maßnahmen werden wir von **ca. 500 zertifizierten Ernährungsfachkräften** aus unserem Netzwerk unterstützt.

# Wir bringen Menschen in Bewegung

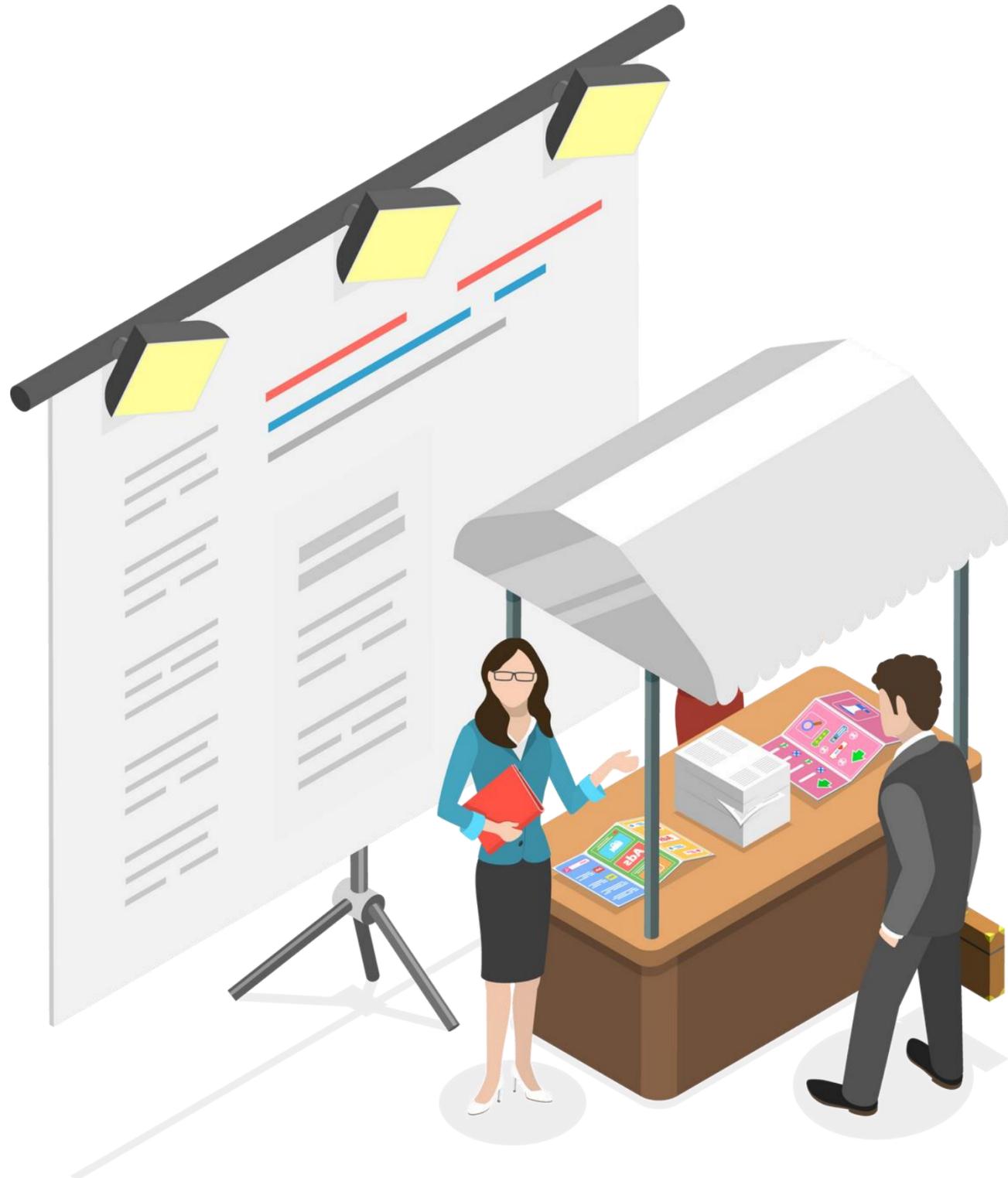
**Ernährungsbedingte** Erkrankungen wie Schlaganfall, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes Mellitus Typ 2 sowie verschiedene Krebserkrankungen **nehmen weiterhin** zu. Hinzu kommen **weitere Faktoren** wie Stress und ungenügender Schlaf, die Adipositas und eine **einseitige Ernährung begünstigen**.

## Unsere Zielgruppen

Menschen mit Behinderung, Reinigungs- und Sicherheitspersonal, schichtarbeitende in jeder Branche, Verwaltungs- und Büroangestellte, Mitarbeitende aus der Industrie, Mitarbeitende aus der IT und Bankwesen, Pflegefachkräfte, Erzieher:innen und Pädagog:innen, u.v.m.



# Unsere Ziele



Zuwachs an Handlungs - und Wissenskompetenz



Stärkung der Motivation für eine dauerhafte Verhaltensänderung



Optimierung der individuellen Ernährungs- und Gesundheitssituation



Prävention ernährungsbedingter Erkrankungen und gesundheitlichen Risikofaktoren



Erhalt und Steigerung der mentalen und physischen Leistungsfähigkeit in jedem Alter



Vermittlung von Freude und Spaß am Thema Ernährung

# Wir machen Ernährung für Ihre Mitarbeitenden zu einem 360° Erlebnis

Spannendes Hintergrundwissen - ohne erhobenen Zeigefinger.

Praktische Einheiten. Hemmschwellen abbauen und neue Fähigkeiten entwickeln.

Einbindung unserer Ernährungsapp Nubali.

360°

Verkostungen, mit allen Sinnen erfahren, Begeisterung erleben.

Alltagsnahe Tipps für die Umsetzung.

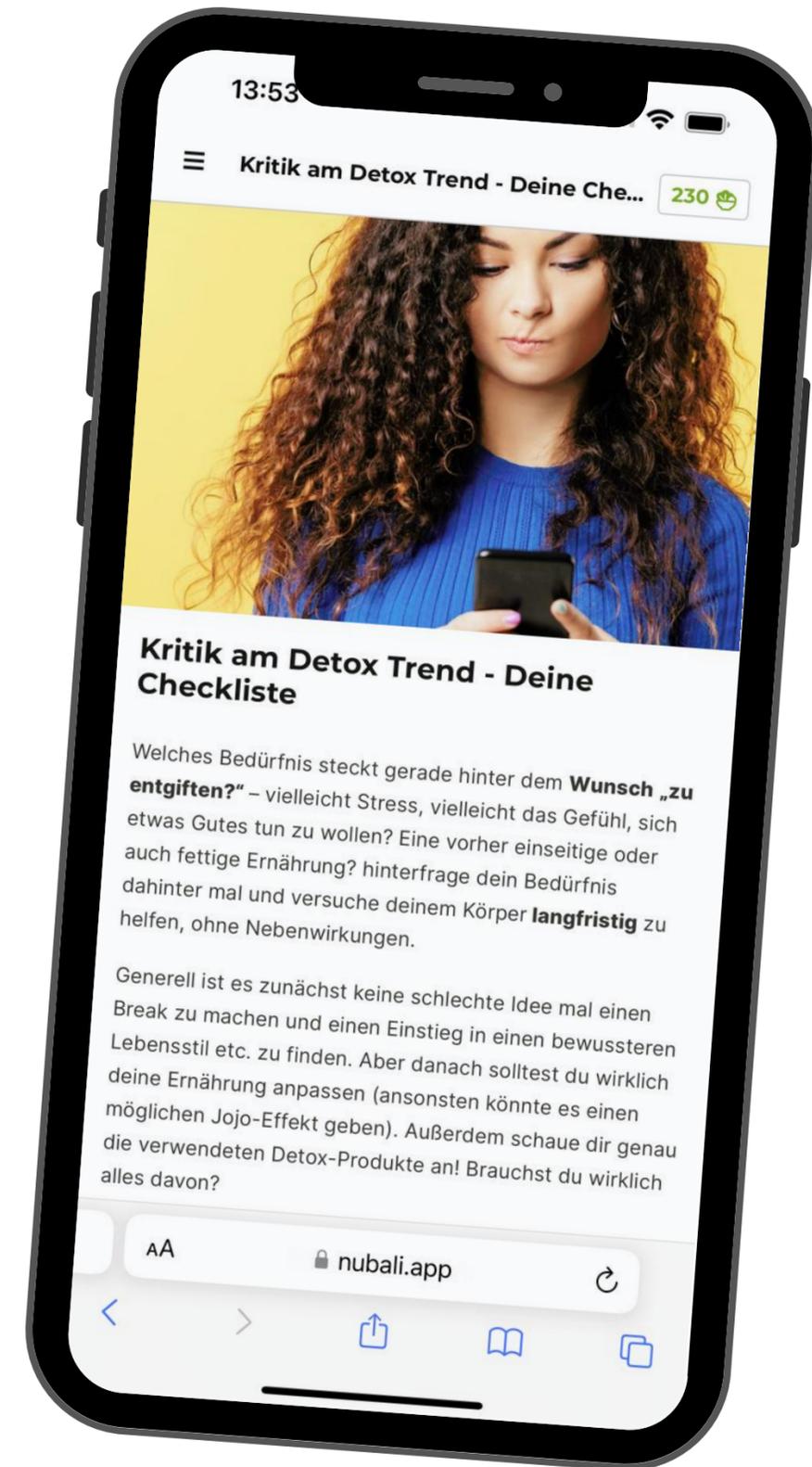
Praktische Einheiten. Hemmschwellen abbauen und neue Fähigkeiten entwickeln.

# Herausforderungen

Das Thema **Ernährung** ist zwar allgegenwärtig, jedoch noch **nicht ausreichend** in der betrieblichen Gesundheitsförderung vertreten. Es gibt bereits einige gute Apps mit verschiedenen Schwerpunkten, jedoch noch **keine**, die sich ausschließlich auf **Ernährung und BGM/BGF** konzentriert und von **zertifizierten Ernährungsfachkräften** entwickelt wurde.

## Unsere Lösung

Die App Nubali (= Nutrition, Balance & Lifestyle) bietet eine Vielzahl von Funktionen, die speziell darauf ausgerichtet sind, das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu steigern und positive Gewohnheiten zu fördern und einer schnelllebigen Arbeitswelt fest zu etablieren.



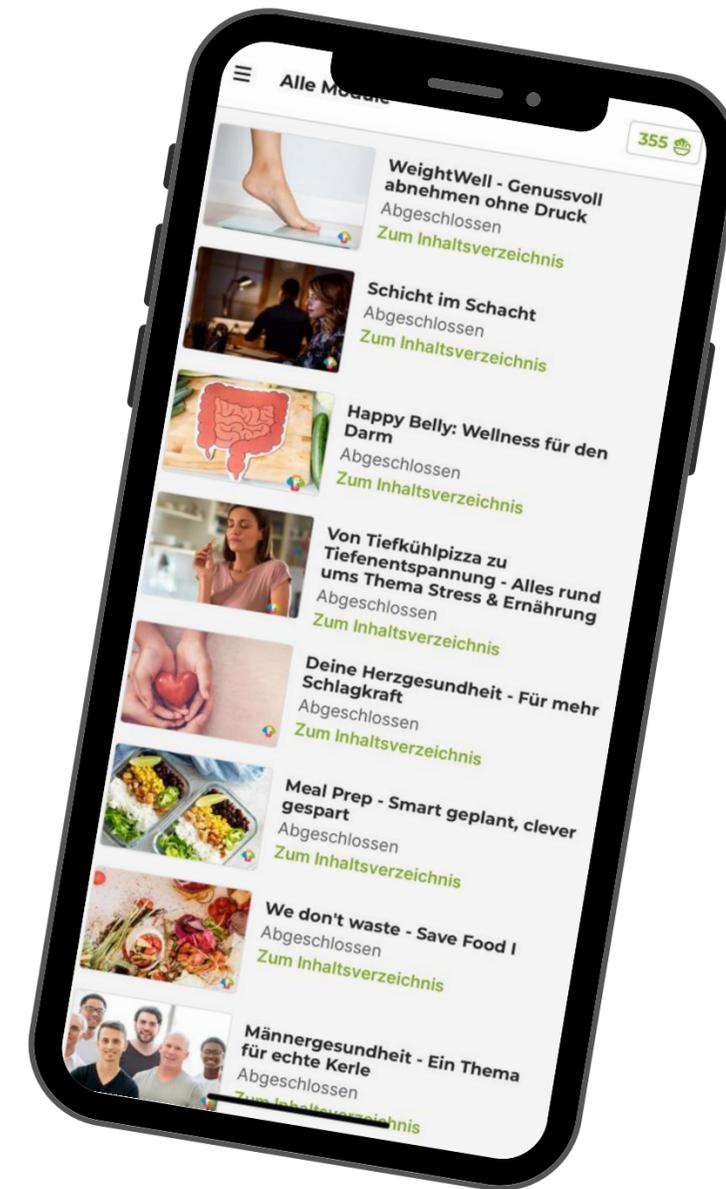


# Ihr Mehrwert

Mit dem Einsatz der App ermöglichen Sie ein **modernes Angebot** im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Durch die **Orts- und zeitunabhängige** Nutzung und die Möglichkeit Themenschwerpunkte **individuell** auszuwählen, erzielen Sie eine höhere Erreichbarkeit der Mitarbeitenden in Ihrem Unternehmen. Zudem lässt sich die App mit **analogen Angeboten** kombinieren, sodass durch mehr Abwechslung und vertiefende Angebote eine **höhere Motivation** zur **Verhaltensänderung** erreicht werden kann - und das Ganze mit einem **geringen Kostenaufwand**.

# Weitere Vorteile

- Mitarbeitende können die **App von überall nutzen** – so ist das Wissen & die Handlung gewährleistet
- Die App ist höchst **individuell** – Mitarbeitende können sich ihre Schwerpunkte bedürfnisorientiert herausarbeiten
- Versorgungsstrukturen werden geschaffen
- **Steigerung der Lebensqualität**
- Langfristige **Verhaltensänderung**
- Stärkung der ernährungsbezogenen **Gesundheitskompetenz**
- Pushnachrichten unterstützen die Mitarbeitenden



# Wofür steht Nubali?

## Wissenschaftlich fundierte Inhalte

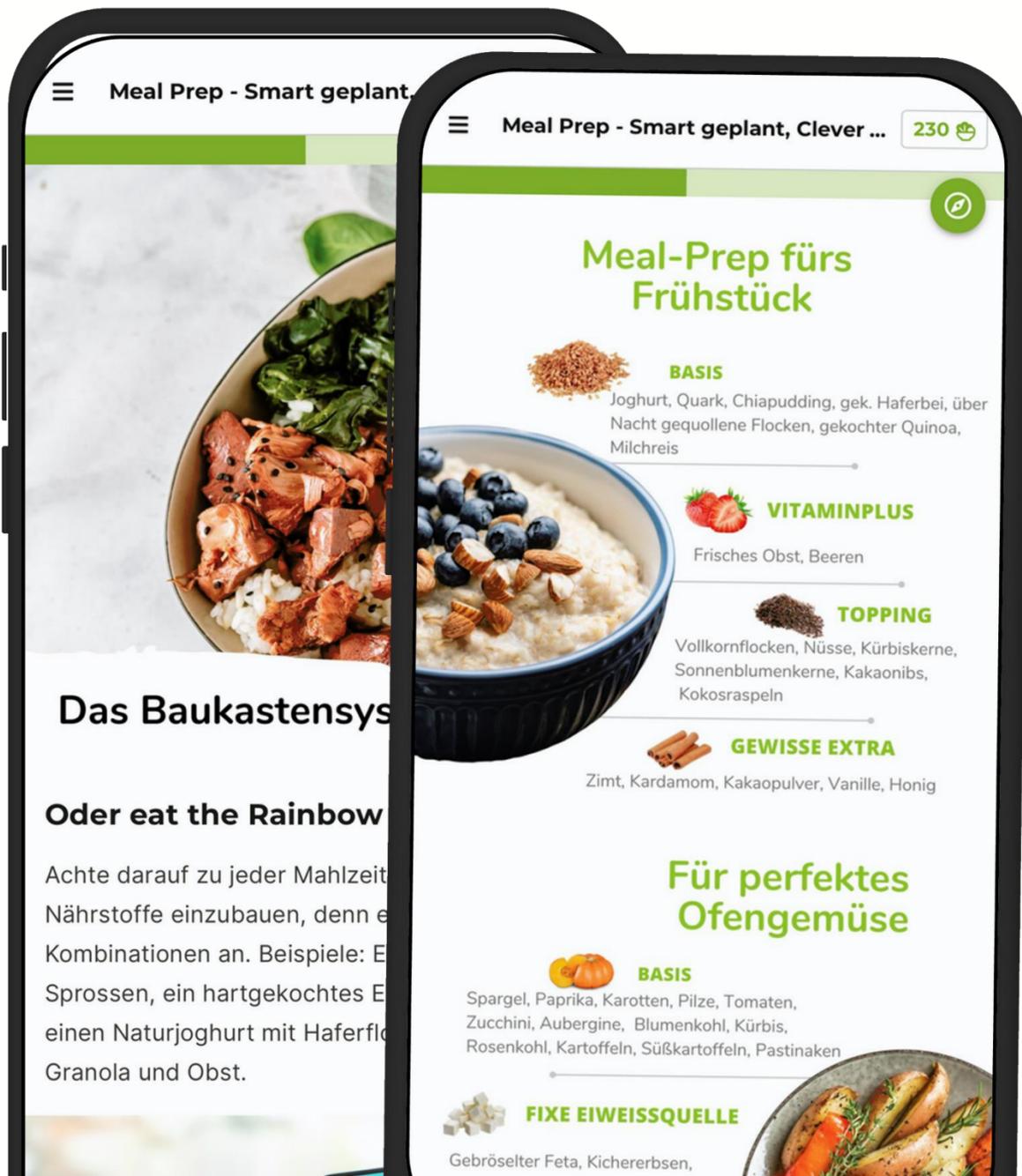
- Entwickelt von Diätassistentinnen & Ökotrophologinnen
- Wissenschaftlich fundiert verständlich verpackt (Quellen einsehbar und beruhen auf Empfehlungen der DGE, BZfE, wissenschaftlichen Leitlinien, etc.)

## Alltagstaugliche Anwendung

- Nachhaltig: Dokumente wie Meal-Planner, Checklisten, etc. stehen zum Download verfügbar
- 100 % Datenschutzkonform (gewährleistet durch den Dienstleister Vitomy)

## Hohe Usability (Nutzerfreundlichkeit)

- Interaktionen: Ernährungsprotokoll, Checklisten, Gewohnheitsreminder, Challenges, kurze Videos, Rezepte, Quizze & Reflexionsfragen
- Einfach zugänglich, übersichtlich, vertrauenswürdig (keine extra Kosten/Abos)



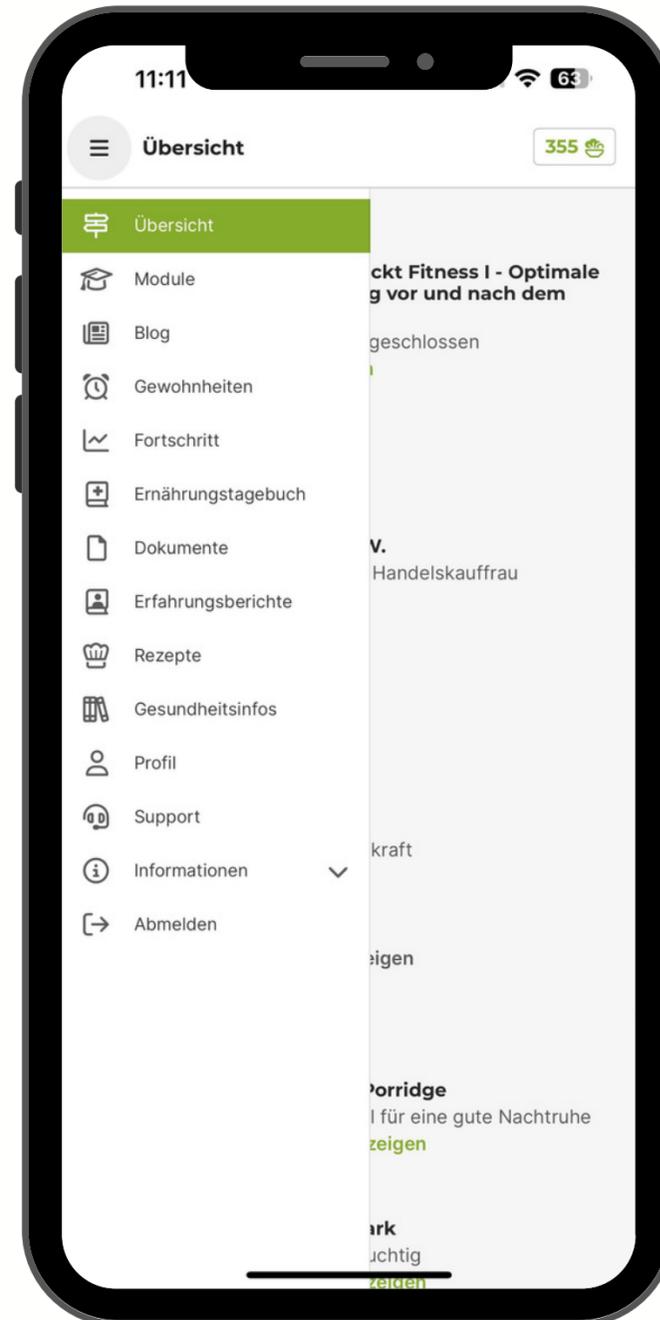
# Features

## Interaktives Ernährungsprotokoll

- Bilder hochladen
- Notizen einfügen
- Mit interaktiven Challenges

## Regelmäßige Blogartikel

- Alle 2 Wochen neue Themen
- Aktuelle Themen
- Möglich sind auch Themen von Mitarbeitenden



## ● Gewohnheiten

Individuelle Gewohnheiten und Ziele können eingetragen werden

## ● Module

Zu verschiedenen Themen wie Schlaf & Ernährung, Stress, Gewichtsabnahme, Schichtdienst, Sport, Familie, etc.

## ● Dokumente

Alle Dokumente als PDF-Datei erhältlich. Checklisten, Einkaufslisten, Weekly Meal Planner, etc.

# Ein Bundle Beispiel - inkl. Appnutzung



## Speedberatungen I

## Speedberatungen II

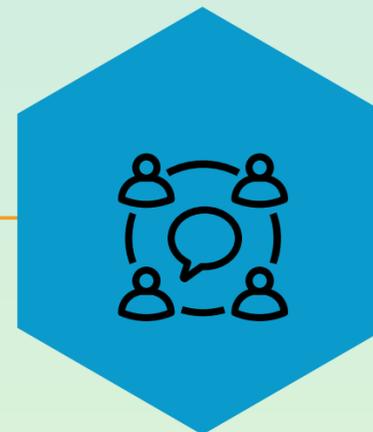
Entweder Online oder in Präsenz - hier wird die Grundlage für unsere weiteren Angebote geschaffen



In unseren individuellen Speedberatungen, werden die Ziele und das über die App geführte Ernährungstagebuch analysiert und weitere Gewohnheiten eingetragen



Hier werden Praxis und Theorie noch einmal vereint. Es wird gekocht und die Inhalte aus dem App Modul "Meal-Prep: Smart geplant clever gespart" werden besprochen



In den individuellen Speedberatungen werden die persönlichen Ziele und Gewohnheiten besprochen. Weitere Empfehlungen können mit der Fachkraft zusammen mit der App besprochen werden.



Weitere Themen und Veranstaltungen können geplant werden



 **60-minütiger Vortrag zum Thema Meal-Prep**

 **90-minütiger Workshop**

 **Weiterführende Möglichkeiten**

# So kann's gehen



## Thema wählen

Wählen Sie ein Thema Ihrer Wahl für die Vorträge und Workshops (in der Anwendung sind alle Themen verfügbar, es handelt sich nur um die Vortragsthemen)



## Paket wählen

Wählen Sie ein Paket aus, mit dem Sie beginnen möchten.

**Alle** Pakete beinhalten ein ausführliches **Analysegespräch** sowie ein **Abschlussgespräch**. Die Termine und Einsatzmöglichkeiten werden zu Beginn **gemeinsam** festgelegt.



## Umsetzung

Nach der Auswahl besprechen und vereinbaren wir die Termine für die Interventionen. Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erhalten parallel für 6 Monate Zugang zur App (auch im Bronze-Paket). Die Laufzeit beinhaltet die Interventionen.

# Unsere Module



**WeightWell -**  
Genussvoll abnehmen  
ohne Druck



**Schicht im Schacht -**  
Ernährung und  
Schichtdienst



**Happy Belly -**  
Wellness für den Darm



**Tischgespräche -**  
Ernährungshäppchen  
für junge Familien



**We don't waste -**  
Save Food I



**Fit und gesund im  
Home-Office**



**So schmeckt Fitness I -**  
Optimale Ernährung vor  
und nach dem Sport



**Von Tiefkühlpizza zu  
Tiefen-entspannung -**  
Stress & Ernährung



**Männergesundheit**  
Ein Thema für echte  
Kerle

Weitere Module  
sind in unserem  
Flyer zu finden.



# VIELEN

*ank*



Kraaibeeck\_Gmbh



[www.kraaibeeck.de](http://www.kraaibeeck.de)



[Praevention@kraaibeeck.de](mailto:Praevention@kraaibeeck.de)