

Audi BKK 

Bewusst und gesund genießen.

Mit der richtigen Ernährung geben
Sie Ihrem Leben neuen Schwung.

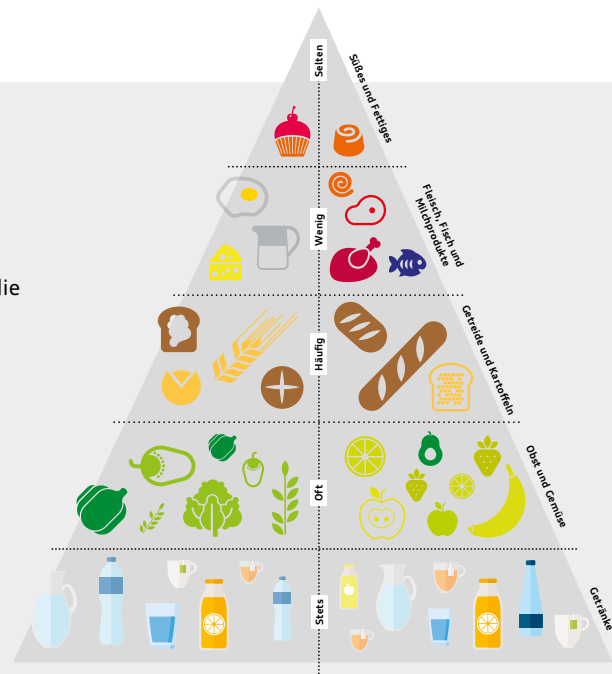


Zuhören ist unsere stärkste Leistung.

„Du bist, was du isst.“

Sich abwechslungsreich zu ernähren, macht Spaß, schmeckt und ist auf Dauer gesund. Diesen Grundsatz kennen wir im Prinzip alle. Ob Fertigprodukte, der Imbissstand gegenüber, das belegte Brötchen vom Bäcker oder die Firmenkantine – die schnellen, ungesunden Alternativen sind verlockend. Dabei vergessen wir aber oft eines: Was wir essen, beeinflusst das Körpergewicht, den Verlauf von Stoffwechsel- sowie chronischen Erkrankungen und das Risiko von ernährungsbedingten Krankheiten wie Diabetes.

Dabei sind die ersten Schritte zur gesunden Ernährungsumstellung nicht schwer. Die Ernährungspyramide ist die Basis für eine vollwertige Ernährung.



Besser essen im Alltag

Sind Sie auf den Geschmack gekommen? Die starken Leistungen der Audi BKK und weitere Hilfsangebote begleiten Sie bei Ihrer Ernährungsumstellung.

Persönliche Ernährungsberatung

- **Bei ernährungsbedingten Erkrankungen** (ärztliche Verordnung): Je Erkrankung übernimmt die Audi BKK 90 Prozent der Kosten, maximal je 60 Euro für eine Erstberatung sowie bis zu vier Folgeberatungen.
- **Präventive Einzelernährungsberatung** (ohne ärztliches Attest): Die Audi BKK erstattet 100 Prozent der Kosten, insgesamt maximal 100 Euro für die Erstberatung und bis zu zwei Folgeberatungen.

Die Beratung muss von einem zertifizierten Ernährungsberater oder einer zertifizierten -beraterin durchgeführt werden.

Gesundheitskurse

Die Audi BKK bietet Ihnen zahlreiche Angebote aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Suchtprävention. Und das Beste: Wir erstatten Ihnen bis zu 100 Prozent der Kursgebühren (maximal 100 Euro pro Kurs) für bis zu zwei Kurse pro Kalenderjahr. Eine Übersicht aller qualitätsgeprüften Gesundheitskurse finden Sie in der Kursdatenbank: www.audibkk.de/kurse

Gesundheitswoche

Nutzen Sie alternativ zu den Gesundheitskursen das umfangreiche Angebot unserer Gesundheitswoche. Gesunde Ernährung, Entspannung und Bewegung und vieles mehr – an verschiedenen Standorten in Deutschland, Österreich und Italien tanken Sie Kraft und stärken Ihre Gesundheit. Wir unterstützen Ihre Gesundheitswoche mit einem Zuschuss in Höhe von 200 Euro pro Kalenderjahr. Alle weiteren Infos unter www.audibkk.de/gesundheitswoche

Online-Ernährungscoaches

Die digitalen Kursangebote von myHEALTHcoach und myWEIGHTcoach sind auf Ihre persönlichen Ziele zugeschnitten. Mit der Unterstützung der Ernährungscoaches können Sie mehr über eine gesunde und ausgewogene Ernährung erfahren oder lernen, wie Sie Ihr Gewicht gezielt reduzieren. Das Angebot ist für Versicherte der Audi BKK kostenlos. www.audibkk.de/ernaehrungcoach

Ernährungsbroschüren: bewusst genießen

Planen Sie, Ihre Ernährung langfristig umzustellen? Auf der Website bietet Ihnen die Audi BKK eine große Auswahl an Info-Broschüren rund um das Thema Essen. Vom Ernährungstagebuch über Meal Prep bis zu gesunden saisonalen Rezepten finden Sie die passenden Informationen und Rezepte:

www.audibkk.de/mediencenter

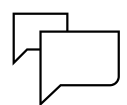
(Auswahl Broschüren und Ernährung)



Tipps für einen gesunden Lebensstil

- Trinken Sie ausreichend: mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag, am besten Wasser.
- Essen Sie bunt: Zu jeder Mahlzeit gehört entweder Gemüse oder Obst auf den Teller.
- Ersetzen Sie Weißmehl- durch Vollkornprodukte.
- Greifen Sie seltener zu Fertiggerichten. Diese enthalten oft zu viel Fett und Zusatzstoffe.
- Treiben Sie Sport oder gehen Sie einfach mal zu Fuß. Bewegung bringt Ihren Organismus in Schwung.
- Lassen Sie sich beim Essen Zeit und hören Sie auf Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl.
- Essen Sie achtsam: Kauen und schmecken Sie ganz bewusst.
- Lassen Sie sich beim Essen nicht von dem Fernseher oder dem Smartphone ablenken.

Sie haben noch weitere Fragen?



Sehr gern. Denn Zuhören ist unsere stärkste Leistung. Rufen Sie uns einfach an unter **0841 887-887** (Ortstarif). Oder schauen Sie direkt im Service-Center in Ihrer Nähe vorbei. www.audibkk.de/kontakt