Kurumsal beslenme ve çalışan wellbeing

Çalışanların günlük yaşamına uyarlanan, bilimsel temelli ve sürdürülebilir beslenme programları.

Kurumunuzun çalışma düzenine uygun yaklaşım

Çalışan sağlığı; enerji, odaklanma, sürdürülebilir performans ve iş yaşamı deneyiminin bir parçasıdır. Çalışanların beslenmeyi iş hayatına gerçekçi biçimde entegre edebilmesini destekliyorum.

Programları çalışan profili, çalışma temposu, vardiya düzeni ve kurum hedefleri doğrultusunda şekillendiriyorum.

Hizmetler

Kurumsal seminerler	45-60 dk · Yüz yüze veya online
Wellness Day	Kurum içinde diyetisyen günü ve bireysel destek
Bireysel diyetisyen desteği	Online veya yüz yüze görüşmeler
Düzenli kurumsal diyetisyen günü	Aylık veya dönemsel planlama
Çalışan sağlığı programları	3 aylık veya kuruma özel uzun dönem programlar
Grup ve beslenme challenge'ları	Kurum kültürüne uygun interaktif programlar
Kuruma özel beslenme projeleri	İhtiyaca göre tasarlanan uygulamalar

Uzmanlık ve deneyim

4+ yıl
Obezite ve metabolik cerrahi alanında danışan deneyimi

4.000+
Bireysel danışan

1.000+
Bariatrik cerrahi hastası

Uluslararası danışan koordinasyonu ve ekip yönetimi · Beslenme alanında eğitim ve içerik geliştirme

İçerikten uygulamaya

Tüm çalışmalar; kurumun çalışan sayısı, ihtiyaçları, çalışma düzeni ve hedeflerine göre özel olarak planlanır.

Öne çıkan seminer konuları

01 Zayıflama iğneleri kullanırken beslenme

Kas kaybetmeden yağ kaybını desteklemek

02 Yoğun tempoda beslenme

İş hayatında sağlıklı seçimleri kolaylaştırmak

03 İş yerinde performansı destekleyen beslenme

Enerji, odaklanma ve günlük ritim

04 Stres ve duygusal yeme

Açlık sinyallerini anlamak

05 Masa başında çalışanlar için beslenme ve hareket

06 Sosyal medyada beslenme bilgileri

Mitleri ve gerçekleri ayırmak

Nasıl çalışıyoruz

01	**İhtiyaç analizi**	Çalışan profili, kurum hedefleri ve çalışma düzeni değerlendirilir.
02	**Program tasarımı**	Seminer, bireysel destek, Wellness Day veya dönemsel programlardan uygun model oluşturulur.
03	**Uygulama**	Yüz yüze ve/veya online uygulamalar kurumun operasyonuna göre planlanır.
04	**Süreklilik**	Geri bildirimler ve ihtiyaçlar doğrultusunda program geliştirilir.

Kurumunuz için bir program tasarlayalım

Kuruma özel bir çalışma modeli için iletişime geçebilirsiniz.

0531 733 50 42 dytyagmuruzuncay@gmail.com

linkedin.com/in/marifet-yağmur-uzunçay