

# Fit und Vital am Steuer

## Ernährungscoaching für Fahrpersonal!

Hast du genug von müden Augen und schwerem Magen während der Fahrt?  
Entdecke die Vorteile eines maßgeschneiderten Ernährungscoaching speziell für Fahrpersonal!



### Warum Ernährungscoaching für Fahrpersonal?

- **Mehr Energie für den Alltag:**  
Lange Fahrten erfordern Konzentration und Ausdauer. Mit der richtigen Ernährung bleibst du wach und fit!
- **Weniger Stress:**  
Gesunde Ernährung hilft, Stress abzubauen und verbessert dein Wohlbefinden hinterm Steuer.
- **Gesundheit fördern:**  
Vermeide typische Gesundheitsprobleme wie Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch eine ausgewogene Ernährung.
- **Besserer Schlaf:**  
Mit der richtigen Ernährung schläfst du tiefer und erholsamer.

### Unsere Leistungen:



#### Individuelle Ernährungspläne:

Anpassbar an deinen Arbeitsalltag, einfach umsetzbar und lecker!



#### Praktische Tipps und Tricks:

So meisterst du auch in stressigen Situationen eine gesunde Ernährung



#### Langfristige Erfolge:

Wir begleiten dich auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden und Vitalität

### Coach

- Dagmar Patricia Ibach-Schwarz  
*Ernährungswissenschaftlerin  
Ernährungsmedizinerin  
Ernährungsberaterin*

### Organisation

- Claudia Wattenbach  
*ÖPNV Akademie GmbH*

**Interessiert? Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot.  
Sprechen Sie uns an!**

### Die ÖPNV-Akademie ...

Fahrpläne für eine erfolgreiche Zukunft im ÖPNV: Wissen und Können für Mitarbeiter und Unternehmen.



E-Mail  
kontakt@oepnv-akademie.de



Telefon  
0911 / 209892



Internet  
www.oepnv-akademie.de