



MEHR POWER IM JOB

Brainfood Strategie

- ✓ Konzentration
- ✓ Produktivität
- ✓ Wohlbefinden



Schlüssel Nährstoffe

- ✓ Omega-3
- ✓ Antioxidantien
- ✓ Magnesium



Hydration Formel

- ✓ Trinkroutine
- ✓ Wasser, Tees
- ✓ $30 \text{ mL} \times \text{KG}$





Mindful Eating

- ✓ Wenn du isst, iss
- ✓ Nutze deine Sinne
- ✓ Hör auf deinen Körper

Tipps

- ✓ Gesunde Snacks
- ✓ Kurze Atemübungen
- ✓ Digital Detox in Pausen





Mindset Power

- ✓ Motivation und Resilienz
- ✓ Stressbewältigung
- ✓ Positive Selbstwahrnehmung

Call to Action

- ✓ Umsetzen
- ✓ Kleine Schritte
- ✓ Erfolgsweg



Speakerin und Trainerin

Mag. Caroline Schlinter-Maltan

- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Persönlichkeits- und Teamentwicklung
- Führungskräftetraining

Kontakt: office@schlinter-maltan.com | +43 650 2475415

