



**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](mailto:office@schlinter-maltan.com) | +43 650 2475415

