

+ Profil **Markus Riebel**



Persönliches

Markus Riebel
Guntherstraße 4
64625 Bensheim
Jahrgang 1972
Food Instructor MGU®
Ernährung, Prävention und
alltagstaugliche Umsetzung
Mobil +49 176 22102333
markus.riebe@
gesundeunternehmen.com
www.food-instructor-mgu.de

Markus Riebel verbindet Sportwissenschaft, Leistungssport, professionelles Kochhandwerk und langjährige Erfahrung in der Ernährungsbildung.

Als Gründer von Food Instructor MGU® vermittelt er Ernährungswissen so, dass Menschen es verstehen und unmittelbar im Alltag anwenden können.

Werdegang

- + Seit über 15 Jahren Gründer und Inhaber von Food Instructor MGU®
- + Entwicklung alltagstauglicher Ernährungskonzepte, Rezepte, Beratungsangebote und Qualifizierungen
- + Langjährige Erfahrung in Ernährungsbildung, Koch-, Beratungs- und Präventionsformaten
- + Eigene Erfahrung im Leistungssport

Qualifikation und Erfahrung

- + Sportwissenschaftlicher Hintergrund
- + Professionelle Ausbildung zum Koch
- + Zertifiziertes Präventionskonzept nach § 20 SGB V
- + Qualifizierung von Multiplikator:innen und Fachkräften

„Veränderung wird dann wirksam, wenn sie verständlich ist, zu den Menschen passt und im Alltag gelebt wird.“

Arbeitsschwerpunkte

- + Alltagstaugliche und ausgewogene Ernährung
- + Entzündungsarme Ernährung
- + Stoffwechsel, Blutzucker und Insulin
- + Muskelversorgung und langfristige körperliche Stabilität
- + Ernährung für mehr Energie und Leistungsfähigkeit
- + Longevity und gesundes Älterwerden
- + Gesunde Routinen bei hoher beruflicher Belastung

Projekte und Programme

- + TV: „Dickes Deutschland – Leben mit Übergewicht“
- + Kochschule Darmstadt
- + Offene Kochkurse
- + Einzelberatung verschiedener Berufsgruppen, Teams und Firmeninhaber
- + Ausbildung von Multiplikator:innen und Fachkräften (Hotellerie, Kantinen)

Auszüge Referenzen

- | | |
|------------------------|------------------------|
| + WISAG | + GCON |
| + Polizei Hessen | + Tour der Hoffnung |
| + Merck | + Aquaquell Passau |
| + Siemens | + Burnout-Netzwerk |
| + Vivanti GmbH | + Nile Compound, Luxor |
| + Finanzwelt Wiesbaden | + Realschule Eberbach |

Mehrwert für Unternehmen

- + verständlich, genussorientiert, ohne erhobenen Zeitefinger und unmittelbar umsetzbar. Das zertifizierte Präventionskonzept nach § 20 SGB V kann ggf. eine Kostenbeteiligung gesetzlicher Krankenkassen ermöglichen.

Pluspunkte für Ihr Unternehmen

- + Planung, Einkauf und Vorbereitung von Mahlzeiten
- + Genussvolle Alternativen zu stark verarbeiteten Produkten
- + Nachhaltige Veränderung von Ernährungsgewohnheiten
- + Qualifizierung von Multiplikator:innen
- + individuelle Beratung und begleitende Formate
- + Angebote für Teams, Schichtarbeit, Generation 50+ und BGM

Anlässe und Formate

- + Impulsvorträge und interaktive Workshops
- + Koch- und Praxisformate mit unmittelbarem Transfer
- + Gesundheitstage, Aktionswochen und Präventionsprojekte
- + Entschleunigung im Alltag
- + Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Wirkung im Unternehmen

- + Unmittelbar umsetzbare Impulse
- + Ansprache ohne erhobenen Zeigefinger
- + Berücksichtigung unterschiedlicher Vorkenntnisse
- + Flexible Integration in bestehende Gesundheitsmaßnahmen