# Tipps für gesunde Heimarbeit

20.04.20

## Tipps für gesunde Heimarbeit

Trainingspläne, Rezepte und Beschäftigungstipps

Das Berliner Startup für betriebliches Gesundheitsmanagement machtfit unterstützt seine Nutzer dabei, aktiv und gesund zu bleiben. Mit dem “machtfit-Tagestipp” hat das Unternehmen einen neuen E-Mail-Service ins Leben gerufen, der täglich Informationen für die eigene Gesunderhaltung und Motivation bereithält – vom Podcast über die Kinderbetreuung bis hin zum Home-Workout. Auch das Kursangebot wurde um entsprechende Online-Angebote erweitert.

Das Besondere an den machtfit-Tagestipps: Sie lernen das Team hinter machtfit ganz persönlich kennen. Denn viele der Angebote stammen ganz persönlich von den Gesundheitsspezialisten des Start-ups. So bringt beispielsweise die Fitnesstrainerin und Customer Success Managerin Leonie mit ihrem Übungsangebot viel Bewegung ins Homeoffice.

Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt: Mit gesundheitsbewussten und einfachen Rezeptideen wird die im Homeoffice oft verlockende schnelle Küche aufgemischt. Von Vorspeisen über den Zwischendurch-Snack bis hin zum Frühstück und den Hauptspeisen wird an alles gedacht. Ergänzt wird das Angebot durch ein Online-Ernährungscoaching, das hinzugebucht werden kann.

Für alle Homeoffice-geplagten Eltern, denen im täglichen Karussell aus Arbeitspensum, Kinderbetreuung und Haushalt die Zeit für Coaching und Übungseinheiten fehlt, bietet machtfit zahlreiche hilfreiche Tipps, um achtsame Momente in den Alltag zu integrieren. Auch Tipps zur Beschäftigung der Kleinen sind integriert.


- Auf Xing teilen
- Auf Facebook teilen
- Auf X teilen
- Auf LinkedIn teilen

- Drucken
- Als PDF speichern