

**Ortho
Foodie**
@Work

ORTHOFOODIE@WORK

*Hoe slimmer eten bijdraagt aan een gezonde en
productieve werkvloer*



Waarom voeding de sleutel is tot gezondheid binnen een succesvolle organisatie

Gezonde en energieke medewerkers vormen de basis van een succesvol bedrijf. Maar in de realiteit lopen veel werknemers tegen obstakels aan als het gaat om gezond eten. Gezonde voeding wordt vaak gezien als duur, tijdrovend of ingewikkeld, terwijl anderen simpelweg niet weten waar ze moeten beginnen. Het gevolg? Een afhankelijkheid van snelle, bewerkte maaltijden die energie wegnemen in plaats van geven. Dit leidt tot middagdips, verminderde focus en op de lange termijn zelfs serieuze gezondheidsproblemen.

Bij OrthoFoodie@Work maken we gezonde voeding toegankelijk, praktisch en haalbaar voor iedereen. Geen ingewikkelde diëten of strenge regels, maar slimme, wetenschappelijk onderbouwde voedingsstrategieën die passen bij de levensstijl van jouw werknemers. We geven bedrijven de tools om hun teams te ondersteunen, zodat iedere medewerker, ongeacht budget of achtergrond, de juiste brandstof binnenkrijgt om optimaal te presteren.

En dat is belangrijk, want gezondheid en prestaties gaan hand in hand. Een werknemer met lage energie, slechte concentratie of vage klachten voelt zich niet alleen minder goed, maar beïnvloedt ook de sfeer, efficiëntie en productiviteit binnen het team.

We verwachten het beste van onze mensen: focus, energie en resultaten. Maar geven we ze ook de juiste middelen om dat vol te houden? Een ongezonde levensstijl kost niet alleen de werknemer, maar ook het bedrijf veel, van ziekteverzuim tot productiviteitsverlies.

Gelukkig is hier iets aan te doen. Voeding is de sleutel tot meer energie, betere cognitieve prestaties en een veerkrachtiger team.

OrthoFoodie@Work is dé oplossing voor bedrijven die willen investeren in de gezondheid én prestaties van hun werknemers.

Zet vandaag nog de eerste stap naar een energieke en productiever team!



INHOUDSOPGAVE

• Een korte introductie	5
• Wat voeding écht kost: de invloed op energie en prestaties	7
• Gezondheid als investering	8
• De rol van voeding: micro- en macronutriënten	9
• Hoe OrthoFoodie@Work bedrijven helpt	10
• De OrthoFoodie app	11
• OrthoFoodie@Work modules	12
• OrthoFoodie werkgevers dashboard	13
• Zet de eerste stap naar een productieve werkvloer	14
• Begin vandaag nog	15
• Bronnen	19

INTRODUCTIE





Bij OrthoFoodie@Work helpen we bedrijven om gezondere, energiekere en productievere teams te creëren. Onze missie is om werknemers te voorzien van de juiste voeding om hun energie, focus en algehele welzijn te ondersteunen. Want als medewerkers zich goed voelen, presteren ze beter, en dat is niet alleen goed voor hen, maar ook voor het bedrijf.

Mijn eigen reis met gezondheidsuitdagingen heeft me laten zien hoe groot de impact van voeding is op energieniveaus, cognitieve functies en langdurige gezondheid. Toen ik de diagnose Mixed Connective Tissue Disease (MCTD) kreeg, ervaarde ik intense pijn en uitputting. Dit bracht me ertoe om voeding niet alleen als een noodzaak, maar als een krachtig instrument voor herstel en prestaties te zien.

Wat ik ontdekte, veranderde mijn leven. En nu, via OrthoFoodie@Work, wil ik deze kennis delen met bedrijven die willen investeren in de gezondheid en prestaties van hun teams.

Wat is OrthoFoodie?

De naam OrthoFoodie combineert twee krachtige concepten:

- **Ortho:** Afgeleid van het Griekse woord 'Orthos', wat 'correct' of 'juist' betekent, en verwijst naar wetenschappelijk onderbouwde, geoptimaliseerde voeding voor duurzame gezondheid.
- **Foodie:** Voor de fijnproever die niet alleen van eten geniet, maar ook bewust kiest voor voeding die lichaam en geest ondersteunt.

Samen staat OrthoFoodie voor een levensstijl waarin gezondheid, vitaliteit en genieten van eten hand in hand gaan, ondersteund door persoonlijke en wetenschappelijk onderbouwde voedingskeuzes.

Wat Kun Je Verwachten van OrthoFoodie@Work?


OrthoFoodie@Work biedt bedrijven een praktische, bewezen aanpak om de gezondheid en prestaties van hun werknemers te verbeteren. Door ons programma te integreren in jouw organisatie, kun je:

- De energie en focus van medewerkers vergroten
- Ziekteverzuim verminderen en prestaties verbeteren
- Een cultuur van welzijn creëren

Klaar om je team te versterken met voeding als strategisch voordeel? Ontdek hoe OrthoFoodie@Work jouw werkvloer kan transformeren!


Hoi!
Ik ben Mischulaikah

 mischulaikah@orthofoodie.app

 www.orthofoodie.app



Wat voeding echt kost
DE INVLOED OP ENERGIE EN PRESTATIES



Veel bedrijven gaan ervan uit dat de gezondheid van werknemers een persoonlijke verantwoordelijkheid is. Maar wat als ongezonde voeding en een ongezonde levensstijl je bedrijf in werkelijkheid miljoenen kosten?

De impact van slechte voedingskeuzes wordt vaak onderschat. Ongezonde eetgewoonten leiden niet alleen tot gewichtstoename en chronische ziekten, maar hebben ook directe gevolgen voor de werkvloer:

- **Meer ziekteverzuim:** Werknemers nemen gemiddeld 7-10 ziektedagen per jaar vanwege gezondheidsproblemen die voorkomen hadden kunnen worden.
- **Verminderde productiviteit:** Voedingsgerelateerde vermoeidheid verlaagt de prestaties met 15-20%.
- **Hogere personeelsverloop:** Gezonde werknemers zijn gelukkiger, energiever en meer betrokken bij hun werk.

Wist je dat...?

- Werknemers die regelmatig last hebben van energiedips zijn tot **20% minder productief**.
- **Slechte voeding** kan net zo schadelijk zijn voor je bedrijf als **slecht management**.
- Eén extra ziektedag per werknemer kan je bedrijf jaarlijks duizenden euro's kosten.

Wetenschappelijk onderbouwd:

- Uit een studie van Fitzgerald et al. blijkt dat centrale obesitas het ziekteverzuim met maar liefst 72% verhoogt, terwijl een gezonde voeding en regelmatige beweging het aantal verwachte ziektedagen met respectievelijk 50% en 36% verminderen. [Lees meer](#)
- In Nederland heeft in 2023 16% van de volwassenen van 20 jaar en ouder obesitas. Met een geschatte bevolking van 14 miljoen volwassenen in deze leeftijdsgroep komt dit neer op ongeveer 2,24 miljoen mensen met obesitas. Ter vergelijking: begin jaren 80 was dit percentage slechts 5%, wat betekent dat het aantal mensen met obesitas in de afgelopen vier decennia is verdrievoudigd. Deze stijging benadrukt het belang van een effectieve benadering om bij te dragen aan een gezondere en productievere samenleving. [Lees meer](#)



Gezondheid als INVESTERING



Het is algemeen bekend dat investeren in de gezondheid van medewerkers direct meetbare voordelen oplevert.

De Feiten:

1. Meer productiviteit: Gezonde werknemers presteren beter en zijn energiever.
2. Minder ziekteverzuim: Werkplekgerichte gezondheidsprogramma's verlagen het ziekteverzuim aanzienlijk.
3. Hogere medewerkerstevredenheid & retentie: Bedrijven die investeren in gezondheid zien vaak een hogere betrokkenheid en minder verloop.
4. Kostenbesparing: Werkgevers besparen gemiddeld €3.200 per werknemer per jaar door lagere zorgkosten en minder verzuim.

Wat betekent dit voor jouw bedrijf?

Voor een organisatie met **500 medewerkers** kan dit oplopen tot wel **€1,6 miljoen** aan jaarlijkse besparingen door verhoogde productiviteit, minder verzuim en lagere zorgkosten.

Gezondheid op de werkvloer is niet alleen een ethische keuze, maar ook een slimme zakelijke investering met tastbare financiële voordelen.



De rol van voeding

MICRO'S AND MACRO'S



Ondanks de overvloed aan voedingskeuzes kampen veel werknemers nog steeds met tekorten aan essentiële voedingsstoffen. De moderne werkplek draait vaak op bewerkte, calorierijke voeding, die wel vult, maar weinig essentiële vitamines, mineralen en vezels bevat.

Een onevenwichtige voeding kan leiden tot vermoeidheid, concentratieproblemen en langdurige gezondheidsklachten. Zelfs als medewerkers genoeg calorieën binnenkrijgen, missen ze vaak de essentiële voedingsstoffen die hun lichaam nodig heeft om optimaal te presteren.

Bij OrthoFoodie@Work helpen we bedrijven deze voedingskloof te overbruggen. We maken van voedzaam eten een prioriteit, zodat werknemers meer energie hebben, productiever zijn en zich beter voelen.

Voeding = Brandstof. Krijgt jouw team wel de juiste energie?

Je zou een raceauto nooit laten rijden op goedkope, verdunde brandstof. Waarom verwachten we dan topprestaties van werknemers die leven op bewerkte snacks en cafeïne?

Gezonde voeding is geen trend, maar een bewezen strategie om energie, focus en productiviteit te maximaliseren.

Micronutriënten + Macronutriënten = Energie, Zonder de juiste balans ervaren werknemers vermoeidheid, stress en een verzwakt immuunsysteem.

Wat onderzoek aantoont:

- Werknemers die voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen, hebben **25% meer energie**.
- Goede hydratatie **verbetert cognitieve functies met 14%**.
- Tekorten aan voedingsstoffen leiden tot **meer ziekteverzuim en verhoogde stressniveaus**.

HOE ORTHOFOODIE@WORK organisaties helpt

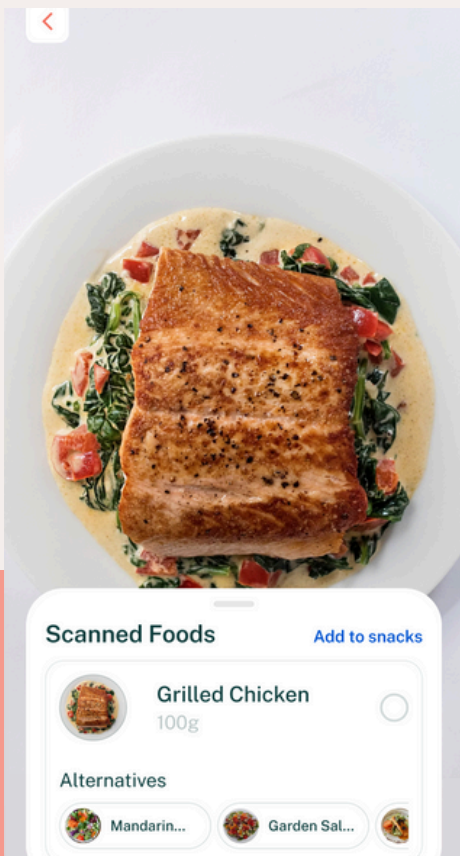
ORTHOFOODIE@WORK BIEDT EEN WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWDE OPLOSSING DIE WERKNEMERS HELPT BETERE VOEDINGSKEUZES TE MAKEN, TERWIJL WERKGEVERS WAARDEVOLLE INZICHTEN KRIJGEN IN DE GEZONDHEIDSTRENDS BINNEN HUN BEDRIJF.

Door gepersonaliseerde voedingsregistratie, AI-geassisteerde suggesties en educatieve modules te integreren, helpen we organisaties een gezonder, energiever en productiever team op te bouwen.

Met OrthoFoodie@Work gaan bedrijven verder dan alleen het promoten van welzijn—ze creëren een werkomgeving waarin medewerkers floreren, optimaal presteren en preventieve gezondheidsrisico's verlagen.

Hoe we dit waarmaken:

- The OrthoFoodie App
- OrthoFoodie@Work Modules
- The OrthoFoodie Employer Dashboard



DE ORTHOFOODIE

app

De OrthoFoodie app is een krachtig, real-time en adaptief hulpmiddel dat medewerkers helpt hun voeding te volgen, hun dagelijkse inname te optimaliseren en moeiteloos gezondere keuzes te maken. In tegenstelling tot traditionele welzijnsprogramma's gebruikt OrthoFoodie AI-gestuurde technologie om gepersonaliseerde, bruikbare inzichten te bieden die zich aanpassen aan de gewoonten en behoeften van elke gebruiker.

Belangrijkste functionaliteiten:

- 🍃 **Real-Time Adaptieve Home Summary:** Een dynamisch dashboard dat zich dagelijks aanpast op basis van voedingsinname, energieniveaus en activiteit, met directe gepersonaliseerde aanbevelingen.
- 🍃 **Voedingsregistratie & Analyse:** Employees can log their meals, get instant feedback, and identify nutrient gaps to make smarter food choices.
- 🍃 **AI-gesuggereerde voedingsuggesties:** Persoonlijke aanbevelingen die werknemers helpen hun micro- en macronutriënten efficiënt aan te vullen.

Door real-time tracking, AI-gesuggereerde inzichten en gepersonaliseerde voedingsplannen te combineren, zorgt OrthoFoodie ervoor dat medewerkers gezonder, energiever en productiever zijn. Tegelijkertijd krijgt jouw bedrijf toegankelijke, data-driven, geaggregeerde inzichten om een sterker, gezonder en beter presterend team te creëren.



ORTHOFOODIE@WORK

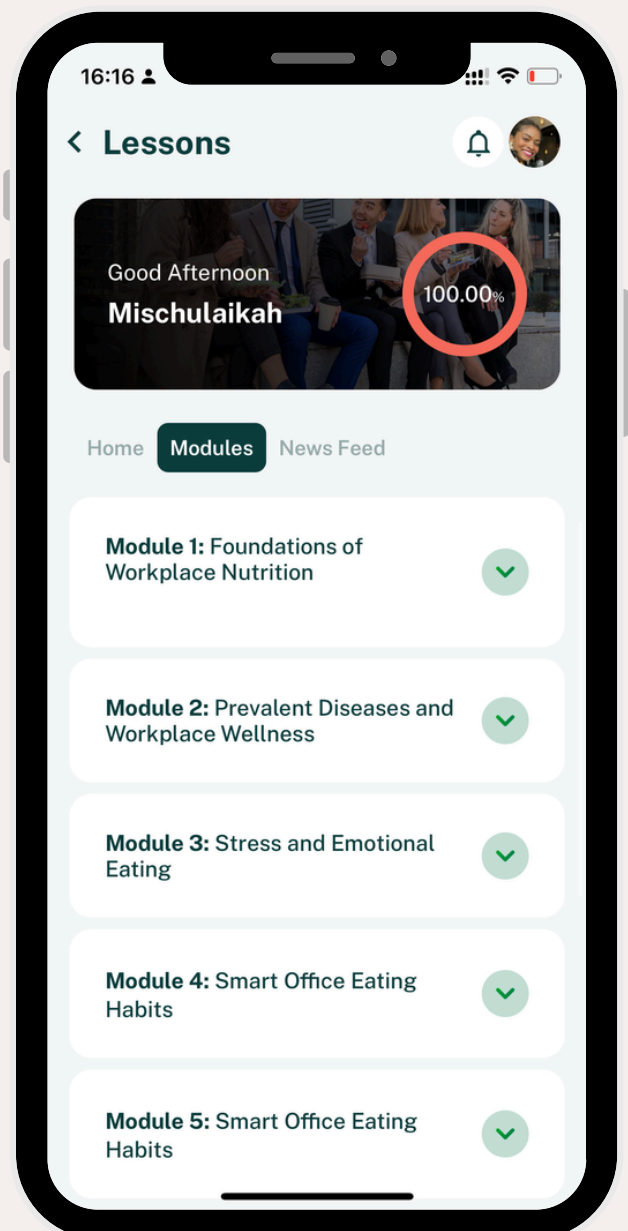
Modules

Een gezonde en energieke werkvloer ontstaat niet vanzelf. Het begint bij bewustwording en praktische stappen. De OrthoFoodie@Work Modules bieden medewerkers een gestructureerde, wetenschappelijk onderbouwde aanpak om hun voeding en algehele welzijn te begrijpen en te verbeteren.

Onze modules zijn praktisch, interactief en inspirerend en begeleiden medewerkers stap voor stap in:

Wat medewerkers leren met de OrthoFoodie@Work Modules

- 1. Praktische voedingsstrategieën:** Leer hoe je betere voedingskeuzes maakt die energie geven, focus verbeteren en het algehele welzijn ondersteunen.
- 2. Ziektepreventie & gezondheidsmanagement:** Begrijp de invloed van voeding op chronische aandoeningen zoals obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten.
- 3. Stress & emotioneel eten:** Krijg tools om cravings, emotioneel eten en werkgerelateerde stress op een gezonde manier te beheersen.
- 4. Slim eten op de werkvloer:** Ontdek praktische, haalbare manieren om een gebalanceerd dieet aan te houden, zelfs op drukke werkdagen.
- 5. Darmgezondheid & immuniteit:** Leer hoe spijsvertering en darmgezondheid invloed hebben op je energie, weerstand en productiviteit.
- 6. Duurzame gezondheidsgewoonten:** Bouw lange termijn strategieën om een gezonde levensstijl te behouden, zowel op als buiten het werk.
- 7. Persoonlijke doelstellingen:** Stel haalbare, individuele gezondheidsdoelen op om welzijn en prestaties te verbeteren.



ORTHOFOODIE WERKGEVERS

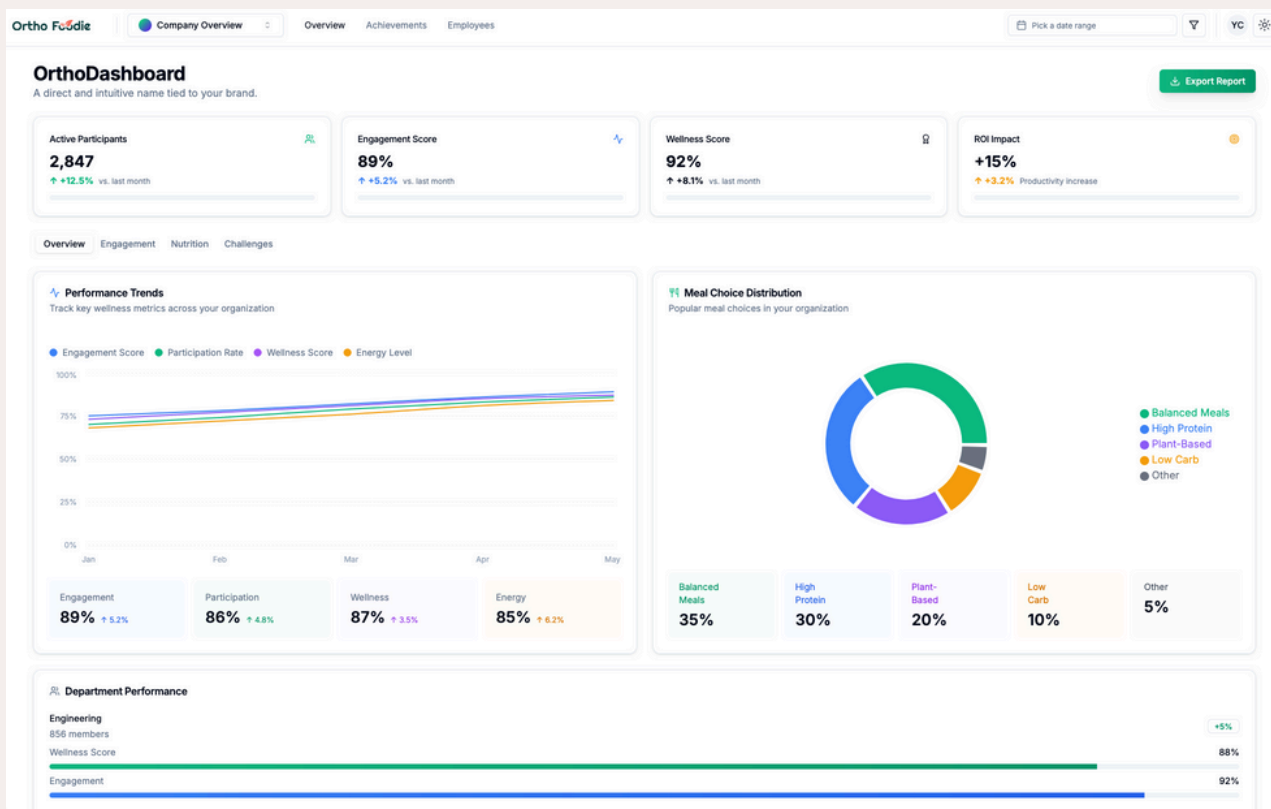
Dashboard

Het OrthoFoodie@Work werkgevers dashboard biedt HR-teams en management real-time, geaggregeerde inzichten in de voedingsgewoonten, welzijnstrends en productiviteitsimpact binnen de organisatie. Met deze datagedreven aanpak kunnen bedrijven proactief inspelen op de gezondheid van werknemers en een gezonder, meer betrokken team opbouwen.

Wat dit betekent voor jouw bedrijf:

- Trends Identificeren:** Krijg inzicht in voedingspatronen, voedingshieten en algemene welzijnstrends binnen je bedrijf.
- Weloverwogen beslissingen nemen:** Gebruik deze inzichten om gericht actie te ondernemen, zoals het aanbieden van vezelrijke opties in de kantine, gezondere snacks op de werkvloer of het ontwikkelen van welzijnsprogramma's die aansluiten op de behoeften van medewerkers.
- Gericht handelen:** Implementeer op maat gemaakte welzijnsinitiatieven op basis van real-time data.

Door deze inzichten te benutten, kunnen bedrijven het welzijn op de werkvloer verbeteren, gezondheidsgelateerd productiviteitsverlies verminderen en een bedrijfscultuur creëren waarin collectieve gezondheid centraal staat.



Zet de eerste stap **NAAR EEN PRODUCTIEVERE WERKVLOER**

De werkplek van de toekomst vraagt om een proactieve aanpak van welzijn, die verder gaat dan traditionele voordelen. Het draait om duurzame, meetbare verbeteringen in gezondheid, energie en productiviteit.

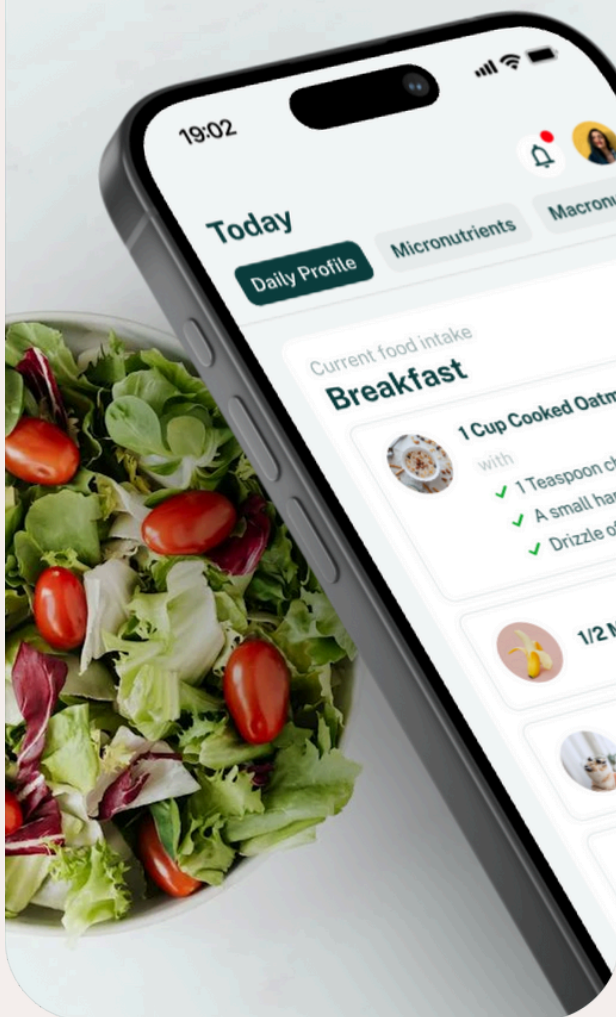
Met OrthoFoodie@Work kunnen bedrijven ziekteverzuim verminderen, werknemersbetrokkenheid vergroten, werkprestaties optimaliseren. Dit doen we met wetenschappelijk onderbouwde, real-time voedingssuggesties. Ons platform geeft medewerkers de tools, kennis en persoonlijke ondersteuning die ze nodig hebben om zich goed te voelen en optimaal te presteren.



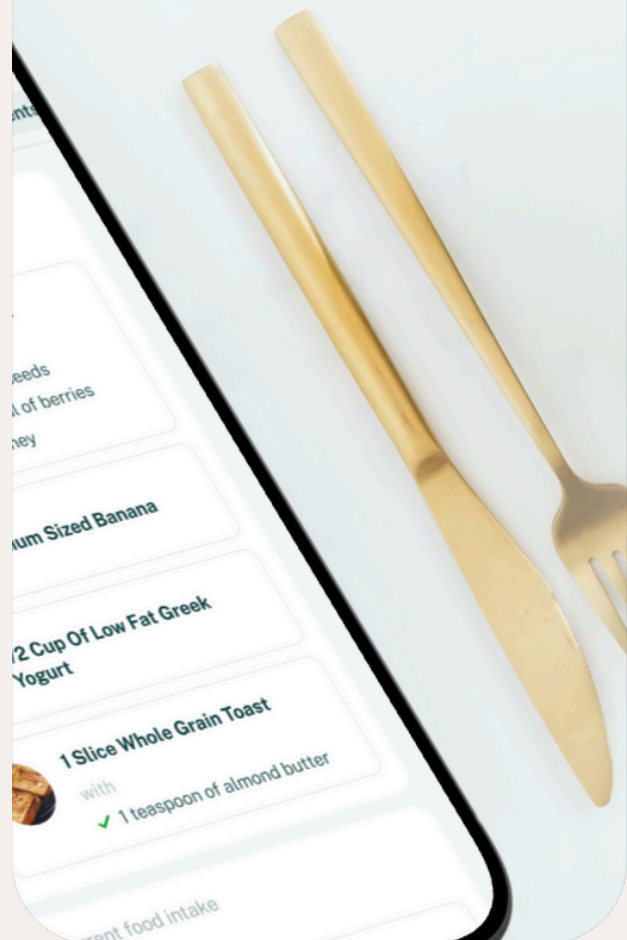
START

vandaag

Your **#1**
Nutrition
App



Eat smarter and
healthier with
OrthoFoodie

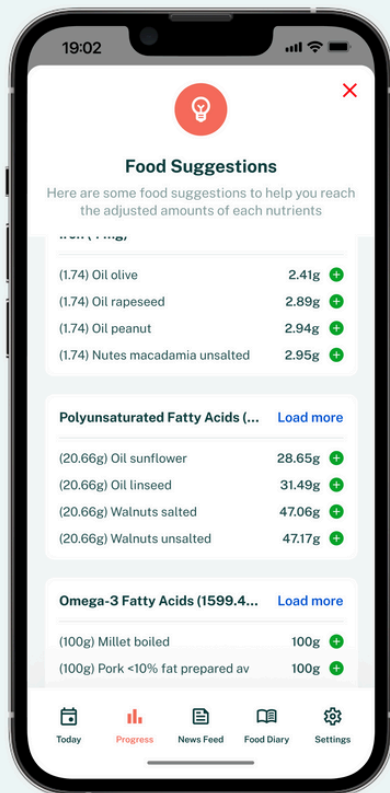


Ervaar de kracht van persoonlijke voeding met OrthoFoodie

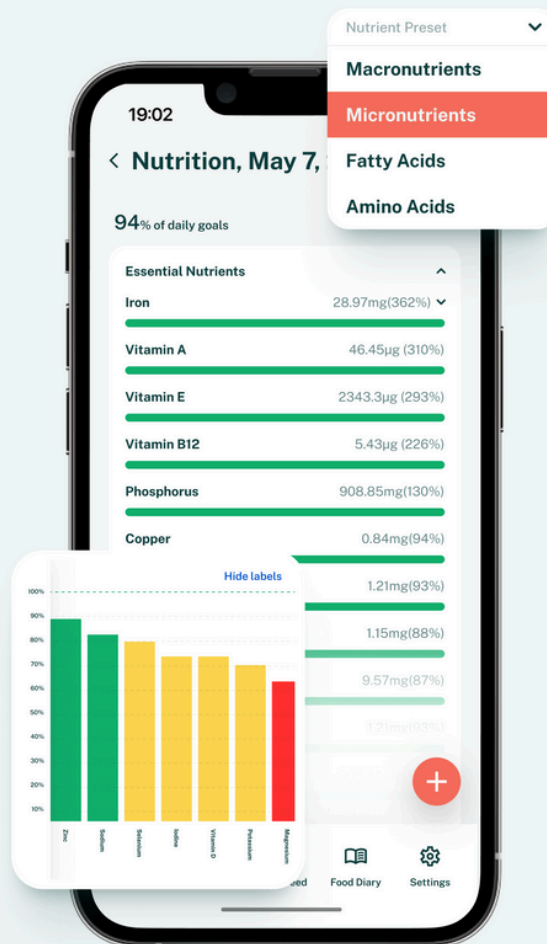
Met OrthoFoodie@Work kunnen medewerkers hun dagelijkse inname van macro- en micronutriënten bijhouden, zodat ze de juiste balans bereiken voor optimale gezondheid en prestaties.

Onze app biedt gedetailleerde voedingsrapporten met real-time inzichten in voedingsinname en mogelijke tekorten. Zo kunnen medewerkers elke dag slimmere, beter geïnformeerde voedingskeuzes maken om hun energie, focus en algehele welzijn te verbeteren.

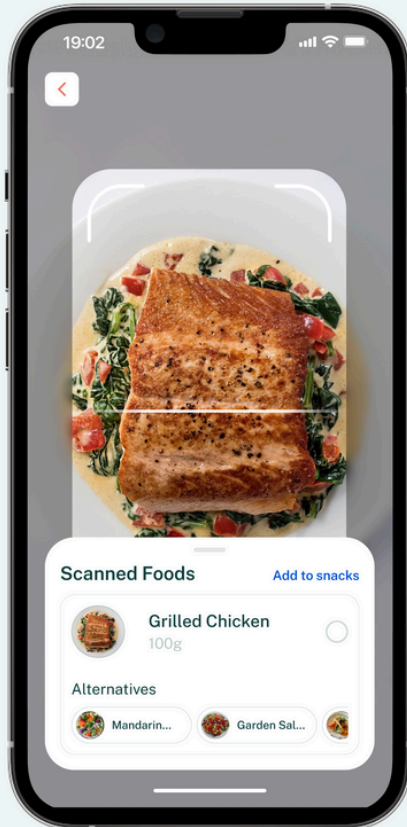
Food suggestions to meet your nutrition goals



Track your nutrition with OrthoFoodie



Easily scan the food off your plate

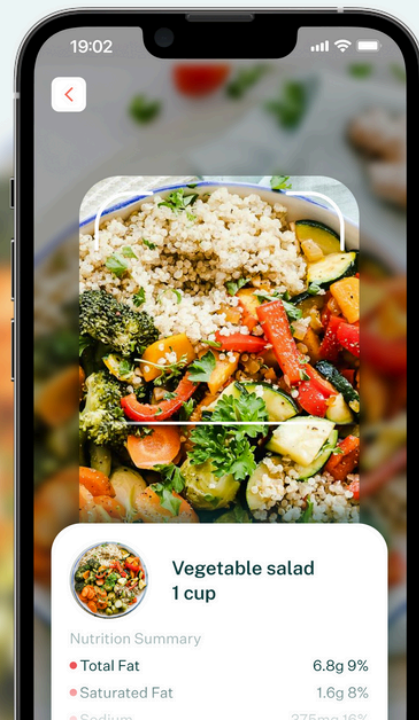
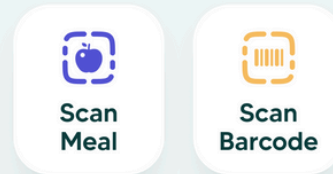


Ga vandaag nog van start! Neem contact met ons op via stephanie@orthofoodie.app en ontdek hoe OrthoFoodie@Work de gezondheid van jouw werknemers kan transformeren, het welzijn van medewerkers verbetert en meetbaar succes stimuleert.

Gezonde Medewerkers = Een Succesvoller Organisatie!

Laten we samen bouwen aan een gezondere en productievere toekomst!

Scan barcodes and build your meal diary



NEEM
CONTACT OP!





You've Got This
And We've Got You!

Bronnen:

1. Cost Savings of Workplace Wellness Programs

a. Goetzel, R.Z., Ozminkowski, R.J. (2008). "The health and cost benefits of work site health-promotion programs".

b. DOI: <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090930>

2. Employer-Based Health Cost Savings

a. Baicker, Katherine; Cutler, David; Song, Zirui (2010). "Workplace Wellness Programs Can Generate Savings".

b. DOI: <https://www.healthaffairs.org/doi/10.1377/hlthaff.2009.0626>

3. Wellness Programs & Employee Engagement

a. Berry, Leonard; Mirabito, Ann M.; Baun, William (2010). "What's the Hard Return on Employee Wellness Programs?". Harvard Business Review.

b. [Link](#)

4. Nutrition & Physical Activity at Work

a. Anderson, Laurie M.; et al. (2009). "The Effectiveness of Worksite Nutrition and Physical Activity Interventions for Controlling Employee Overweight and Obesity".

b. DOI: [10.1016/j.amepre.2009.07.003](https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.07.003)

5. Reducing Heart Disease Through Workplace Initiatives

a. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). "Reducing the Risk of Heart Disease and Stroke".

b. [Link](#)

6. Employer-Based Strategies for Health Promotion

a. Anderko, Laura; Roffenbender, Jason S.; Goetzel, Ron Z. (2012). "Promoting Prevention Through the Affordable Care Act: Workplace Wellness".

b. DOI: [10.5888/pcd9.120092](https://doi.org/10.5888/pcd9.120092)