

Impulsreferat

Ernährung

Zielgruppe

Arbeitnehmervertreter, Personalverantwortliche und Angestellte, die sich gesünder ernähren wollen, auch wenn die Zeit am Arbeitsplatz beschränkt ist und eine ausgewogene Verpflegung schwierig ist.

Referatsziel

Sie erhalten einen Überblick über die Zusammenhänge von Ernährung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Das spannende Impulsreferat liefert Ihnen Tipps, um die eigenen Essgewohnheiten zu überdenken und sich bewusster und gesünder zu ernähren. Lebens- und Arbeitslust werden im Interesse von Arbeitgeber und Angestellte dadurch gesteigert.

Inhalt

- Die aktuelle Ernährungspyramide und die 10 goldenen Regeln einer gesunden Ernährung
- Mein Energiebedarf - was brauche ich täglich?
- Hunger & Hunger: Stress & Kompensation
- Praktische Tipps für den Alltag: unterwegs - im Büro - im Restaurant

Referentin

Claudia Pezzot, Dipl. Ernährungsberaterin

Dauer

Die Vortragsdauer wird durch Sie festgelegt.

In der Regel dauert ein Impulsreferat 45 – 90 Minuten (inklusive Fragerunde).

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

Preis

Für Mitglieder / Nichtmitglieder

CHF 1'000