

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz und zuhause

Referatsziel

Sie erhalten einen Überblick über die Zusammenhänge von Ernährung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie erhalten Anstoss, die eigenen Essgewohnheiten zu überdenken und sich bewusster und gesünder zu ernähren. Dadurch steigern Sie die Lebens- und Arbeitslust.

Zielgruppe

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

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

Referent*in

Martin Wolf, Ernährungskoach und Mentaltrainer, Praxis Brücke

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

Pauschalpreis für gesamte Veranstaltung

Mitgliedorganisationen / Firmen ASM	kostenlos
Übrige Mitgliedorganisationen Angestellte Schweiz	CHF 1550.-
Andere	CHF 2000.-