

Ernährung

Den Überblick im Ernährungs-Dschungel behalten

Zielgruppe

Angestellte, die sich gesunder ernähren wollen, auch wenn die Zeit am Arbeitsplatz dazu beschränkt oder eine ausgewogene Küche nicht verfügbar ist, sowie Personen, die sich einfach umsetzbare Tipps holen wollen, um sich im Arbeitsalltag vitaler zu ernähren.

Kursziel

Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung fehlen oft die Zeit und das nötige Wissen. Dabei hängen unsere Gesundheit und Fitness – und damit auch unsere Konzentration sowie Arbeitsleistung – zu über 60% von der Ernährung ab. Der Mensch besteht morgen aus dem, was er heute isst. Sie lernen, wie sie sich langfristig und kurzfristig richtig ernähren, um die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit im Berufsalltag zu erhalten und die Freizeit gesünder zu geniessen.

Ebenfalls bekommen Sie einen Überblick über die Zusammenhänge von Ernährung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie erhalten praktische und sofort umsetzbare Lösungen an die Hand für das energispendende Frühstück, den optimalen Pausensnack, den genussvollen Business-Lunch und das ideale Abendessen.

Inhalt

- Zusammenhang von Stress, Stoffwechsel und Verdauung
- Warum wir lernen müssen, genügend zu trinken
- Gute und schlechte Kohlenhydrate, gesunde und gefährliche Fette, Vitamine & Co.
- Einkaufen und auswärts essen – auf was ist zu achten?
- Der Blutzuckerspiegel, das Cholesterin und andere wichtige Themen
- Wie beeinflusst die Ernährung unseren Schlaf?

Spezielles

Forum im Web: Viele Fragen tauchen erst nach einem Seminar auf. Darum können Sie unserem Ernährungsberater einen Monat lang Fragen im extra dafür eingerichteten Web-Forum stellen.

Referent

Ausbildungsreferent von Praxis-Brücke Seminare AG

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 18 Personen

2'800 CHF