

nutriception

**Betriebliche Gesundheitsförderung
Betriebliches Gesundheitsmanagement**



STAND:
05/2022

Nutriception

**Ernährungsberatung
Ernährungstherapie**

Bonnerstraße 37
40589 Düsseldorf
+49 211 7599847
+49 179 3737370
nutriception.de

IHR PROFIT DURCH GESUNDHEIT

Warum lohnt es sich für Sie als Arbeitgeber, Ihre Mitarbeiter bezüglich Gesundheitsbewusstsein zu stärken, sie dabei professionell betreuen zu lassen und entspannt, kurzweilig, aber dennoch effizient fortzubilden?

Lassen Sie uns einige Gründe nennen:

Arbeitgeber, die nicht hauptsächlich auf attraktive Gehälter und lukrative Boni bei der Rekrutierung neuer Mitarbeiter setzen, sind eher in der Lage, mit dem Faktor 'Personal' am effizientesten zum wirtschaftlichen Erfolg des Unternehmens beitragen zu können.

Die Rekrutierung, aber auch die langfristige Bindung der besten und zuverlässigsten Arbeits- und Fachkräfte auf dem stark umkämpften Arbeitsmarkt bedingt in der Regel wesentlich mehr als ausschließlich geldwerte Vorteile aufzuzeigen. Eine entspannte Atmosphäre, klare Strukturen, höfliche Umgangsformen und sichere Arbeitsbedingungen dienen dem Zweck der kompromisslosen Produktivität ebenso, wie die allgemeine Gesundheit der Belegschaft, damit langfristig eine Vorbeugung von ungewollten und langen Ausfallzeiten erzielt werden kann.

Engagierte Arbeitskräfte sind mit einem zufriedenen Personal gleichzusetzen und sie spielen somit eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung einer lebendigen und florierenden Unternehmens- und Arbeitsplatzkultur. Erfolgreiche Unternehmen stützen sich stets auf die fortlaufende Rückmeldung ihrer Mitarbeiter, die sinnvollerweise auch vom Unternehmen angebotenen Gesundheitsleistungen und Präventionsmaßnahmen geprägt ist. Die Gesundheitsleistungen bieten jene erfolgreiche Unternehmen ihren Mitarbeitern nicht nur aus dem einzigen Grund an, damit diese lediglich bei Laune gehalten werden - vielmehr aber aus dem Grund, dass diese sich eigenständig zugunsten einer besseren Arbeitsleistung im Sinne des Wohlergehens des gesamten Unternehmens motivieren können.

Eine intakte Gesundheit führt stets zu einer gesteigerter Produktivität. Stress am Arbeitsplatz kann sich jedoch negativ auf die körperliche Gesundheit auswirken und schließlich dazu führen, dass Ihre Mitarbeiter häufiger ausfallen und teilweise sogar längere Zeiten dem Unternehmen als tatsächlich einsetzbare Arbeitskräfte enthalten bleiben, während die gesamte Produktivität des Unternehmens sinkt.

Adäquate medizinische und ergänzende Angebote sowie diverse Wellness-Leistungen können ausgesprochen dazu beitragen, die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu erhalten und sogar zu fördern, dadurch Fehlzeiten zu reduzieren und die Leistung, Effizienz sowie die Produktivität des Einzelnen, aber auch des gesamten Unternehmens deutlich zu steigern.

Unabhängig davon, ob es sich nun um eine etwaige Neugründung oder um ein erfahrenes Unternehmen handelt, das schon seit Jahren im Geschäft ist - diese Vorteile sind ein wesentlicher Bestandteil, die richtigen Mitarbeiter zu gewinnen und diese auch halten zu können: diese Faktoren bilden den Basis für neue Chancen im Geschäft, wovon schließlich sowohl das Unternehmen als auch die einzelnen Mitarbeiter langfristig profitieren können.

VORTEILE

Nach §3 Nr. 34 EStG bietet ein Freibetrag für Arbeitgeber die Möglichkeit, Arbeitnehmern bis zu € 600,00 pro Jahr für Leistungen zur Gesundheitsförderung aufzuwenden.

Steuer- und sozialversicherungsbefreit sind nicht nur unmittelbare Leistungen des Arbeitgebers, sondern auch Zuschüsse des Arbeitgebers an seine Arbeitnehmer für extern durchgeführte Maßnahmen.



WIR FREUEN UNS AUF IHRE KONTAKTAUFNAHME!

nutriception

Telefon: +49 211 7599847
Mobil: +49 179 3737370

Bonnerstraße 37
40589 Düsseldorf

info@nutriception.de
www.nutriception.de

nutriception.de

ÜBERSICHT

Wir bieten Ihnen konsequent service- und qualitätsorientierte Leistungen, die Ihren hohen Erwartungen an eine zeitgemäße Betriebliche Gesundheitsförderung sowie Betriebliches Gesundheitsmanagement jederzeit entsprechen können: stets auf die mit Ihnen abgestimmte Ziele fokussiert, inklusive intensivste Motivation und perfekt auf Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter ausgerichtet.



ÜBER UNS



Krisztian Mark Koczor

Diplom Oecotrophologe
Ernährungswissenschaften
Ernährungsökonomie

Universität Giessen

Gründer und Inhaber von
Institut Nutriception

K. M. Koczor arbeitet seit 2007 als freiberuflicher Ernährungstherapeut in der eigenen und unabhängigen Praxis in Düsseldorf, in enger Zusammenarbeit mit Ärzten und anderen Therapeuten. Darüber hinaus hat er als Zertifizierter Ernährungsberater VDOe und Zertifizierte Präventionsfachkraft der ZPP verschiedene Lehraufträge für Laie und betreibt in seinem Institut Nutriception ein ambulantes Ausbildungsbetrieb für Diätassistenten und angehenden Oecotrophologen.

Nutriception

Bonnerstraße 37
40589 Düsseldorf
+49 211 7599847
+49 179 3737370
nutriception.de

LEISTUNGEN



Betriebliche Gesundheitskonzepte (BGF, BGM)

Ernährungssprechstunden

Aktions- und Gesundheitstage

Präventive Gesundheitsprojekte

Kurse

Vorträge

Seminare

Workshops

Verbraucheraufklärungen

Referententätigkeiten

Schulungen

Veranstaltungen rund um die Ernährung
und Gesundheit Ihrer Mitarbeiter

Personal Coaching für Fach- und
Führungskräfte

Lehrtätigkeit für Multiplikatoren und
Fachkräfte

Ernährungswissenschaftliche
Dienstleistungen

Nutriception

Bonnerstraße 37
40589 Düsseldorf
+49 211 7599847
+49 179 3737370
nutriception.de

INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNGEN

Die absolut perfekte und hochwertige BGF-Massnahme für Ihre Mitarbeiter:

Individuelle Ad-Hoc-Ernährungsberatungen in schnellen 15-Minuten-Sessions pro Mitarbeiter inklusive Bioimpedanzanalyse mit einer speziellen Körperanalysewaage zur individuellen Bestimmung der Körperzusammensetzung. Basierend auf die jeweiligen Messergebnisse, aber auch auf die individuellen Fragestellungen der Mitarbeiter werden in kurzweiligen 15-Minütigen Ernährungsberatungen äußerst nützliche und maßgeschneiderte Tipps, Ratschläge sowie Empfehlungen für die gesunde Ernährung im Berufsalltag vermittelt.



Ihre Mitarbeiter werden diese schnell verfügbare Informationen bezüglich Ernährung, aber auch die äußerst nützliche Einsichten sowohl in ihre Körperzusammensetzung als auch in ihre Ernährungsgewohnheiten begeistert aufnehmen!

VORGEHENSWEISE:

- individuelle Ad-Hoc-Ernährungsberatungen
- pro Mitarbeiter ca. 15 Minuten
- pro Stunde 3 Mitarbeiter
- pro Veranstaltungstag mindestens 180 Minuten Beratungsblock, zzgl. 1x 15 Minuten Pause
- pro Veranstaltungstag maximal 2x 180 Minuten Beratungsblöcke
- Bioimpedanzanalyse
- Dokumentation der Messergebnisse
- Teilnehmer dürfen individuelle Fragen stellen
- Sprache: Deutsch, bei Bedarf Englisch
- Durchführung durch Dipl. oec. troph (univ.) Krisztian Mark Koczor, Ernährungsberater VDOe (und/oder zertifizierte Kollegen)

ZIEL:

Die Mitarbeiter erhalten zu ihren individuellen Problemstellungen nützliche und interessante Informationen sowie leicht durchsetzbare Ideen zur Optimierung ihres Ernährungsverhaltens - allesamt kurzweilig, unterhaltsam und professionell übermittelt.

Nutriception

Bonnerstraße 37
40589 Düsseldorf
+49 211 7599847
+49 179 3737370
nutriception.de

PORTFOLIO

Ein Überblick der Workshops, Kurse und Vorträge, die wir als Standardauswahl für Unternehmen bezüglich BGF/BGM anbieten. Wir sind jedoch offen für Ihre individuellen Ideen und Vorstellungen.

Brainfood - Zutaten für die optimale Leistung im Kopf

VORTRAG

Immunsystem und Ernährung

VORTRAG

Antientzündliche Ernährung

VORTRAG

Intervallfasten

VORTRAG

Darmgesundheit

VORTRAG

Herzgesundheit

VORTRAG

Vegan vs Paleo

VORTRAG

Functional Food vs Natürliche Ernährung

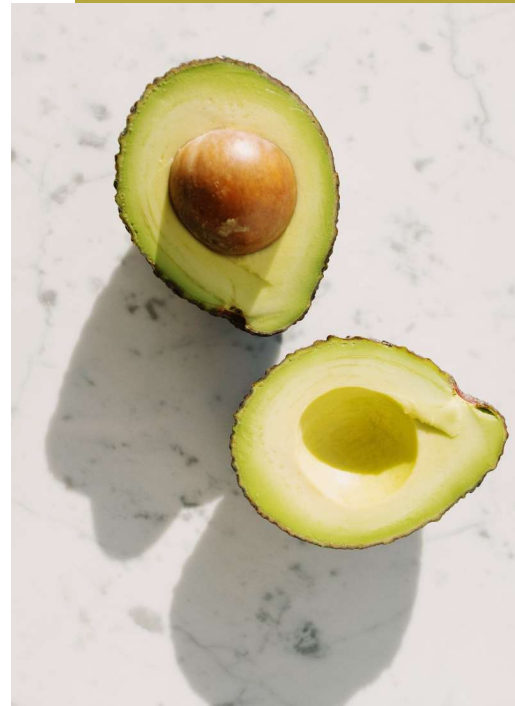
VORTRAG

Trinkverhalten und Gesundheit

VORTRAG

Vollwertig essen und trinken

WORKSHOP



VORGEHENSWEISE:

- 1x Impulsvortrag, ca. 60-90 Minuten
- Vermittlung von Tipps und Tricks für den Alltag
- alle Teilnehmer haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen
- Handout
- Sprache: Deutsch, bei Bedarf Englisch

ABLAUF:

- Vortragsdauer 60-90 Minuten, online oder offline (Präsenz)
- Die Mitarbeiter erhalten Zugang zu einem Konferenztool (ZOOM, MS Teams oder eine vom Kunden genutzte/gewünschte Software-Lösung)
- Die Mitarbeiter verfügen über entsprechende technische Möglichkeiten/Fähigkeiten (PC/Laptop/Tablet/Smartphone und ggf. Headset, Mikrophon, Kamera)

Nutriception

Bonnerstraße 37
40589 Düsseldorf
+49 211 7599847
+49 179 3737370
nutriception.de

Brainfood

Zutaten für die optimale Leistung im Kopf

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die kognitive Leistungsfähigkeit im Berufsleben und welche Nahrungsmittel sollte man zu welcher Tageszeit zu sich nehmen, um die grauen Zellen in Schwung zu halten, dabei gleichzeitig psychische, aber auch physische Erschöpfungszustände, mentale Niedergeschlagenheit zu vermeiden? Gibt es natürliche, gesunde Lebensmittel, um durch diese die kognitive Leistungsfähigkeit zu erhöhen? Lernen Sie, wie Sie sich auch während stressigen Arbeitsphasen gesund ernähren und davon profitieren können.

INHALTE:

- Das Gehirn: ein Wunderwerk
- Was sind die Betriebsmittel für die Leistungsfähigkeit?
- Sauerstoff und Wasser
- Kohlenhydrate und die Blutzuckerkurve
- Fette und Proteine
- Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente

Ihre Mitarbeiter erhalten zum Thema 'Brainfood' nützliche und interessante Informationen sowie leicht durchsetzbare Ideen zur Optimierung ihres Ernährungsverhaltens - allesamt kurzweilig und professionell übermittelt.



Immunsystem und Ernährung

Gibt es eine Ernährung, die quasi generell als Immun-Booster gelten könnte? Wie kommen Stressfaktoren, Ernährung, Bewegung und Biorhythmus ins Gleichgewicht? Wir klären auf, welche Auswirkung der eigene Lebensstil auf unsere Abwehrkräfte hat und welche negativen Folgen Stress im Alltag auf das Immunsystem haben kann. Wie kann das Immunsystem gestärkt werden mit dem gezielten Einsatz von bestimmten Lebensmitteln? Lernen Sie, wie Sie sich für ein starkes Immunsystem ernähren und von einem gesunden Lebensstil profitieren können.



INHALTE:

- Auswirkungen von Stress auf das Immunsystem
- Welche Auswirkungen hat der eigene Lebensstil auf die Abwehrkräfte?
- Wie beeinflusst die Ernährung unser Immunsystem?
- Wie kann man das Immunsystem stärken?
- Wie kann man sich gegen Viren und Bakterien schützen?
- Welchen Einfluss haben bestimmte Vitamine auf das Immunsystem?
- Welchen Einfluss haben bestimmte Spurenelemente auf das Immunsystem?

Ihre Mitarbeiter erhalten zum Thema 'Immunsystem und Ernährung' nützliche und interessante Informationen sowie leicht durchsetzbare Ideen zur Optimierung ihres Ernährungsverhaltens - allesamt kurzweilig und professionell übermittelt.

Antientzündliche Lebensmittel

'Antientzündliche Lebensmittel' bieten in vielerlei Hinsicht gewisse Vorteile. Bluthochdruck, Osteoporose, Gicht, Arthrose, Rheuma, Akne, Bronchitis, Multiple Sklerose, Demenz oder Krebs – Hunderte von Krankheiten werden auf chronische Entzündungen zurückgeführt. Nahrungsmittel-Allergien, ein chronisch hoher Stresspegel, Rauchen und Schadstoffe im Umfeld können Entzündungen im Körper verursachen. Eine wesentliche Rolle bei chronischen Entzündungsprozessen spielt jedoch auch die Ernährung.

INHALTE:

- Entzündungsprozess und -reaktion
- Entzündungen: die Gegenspieler
- Tierische und Pflanzliche Lebensmittel bei Entzündungen
- Empfehlungen und praktische Beispiele für den Alltag

Ihre Mitarbeiter erhalten zum Thema 'Antientzündliche Lebensmittel' nützliche und interessante Informationen sowie leicht durchsetzbare Ideen zur Optimierung ihres Ernährungsverhaltens um Entzündungsprozesse im Körper vorbeugen oder reduzieren zu können - allesamt kurzweilig und professionell übermittelt.



Intervallfasten

'Intervallfasten' ist eine spezielle Form des Teil-Fastens, bei der sich Essensphasen mit Fastenphasen zyklisch abwechseln. Dank der zeitsparenden Anwendung und in vielerlei Hinsicht einzigartigen Auswirkungen auf die Gesundheit, wurde Intervallfasten in den letzten Jahren immer beliebter. Sehr oft wird es dazu verwendet, um etwa schnell abzunehmen oder generell leistungsfähiger zu werden – dabei gilt es allerdings, einige wichtige Aspekte dieser Vorgehensweise kritisch unter die Lupe zu nehmen und Intervallfasten sicher und vernünftig einzusetzen.



INHALTE:

- Aufbau des Intervallfastens
- Wissenschaftlicher Hintergrund
- Auswirkungen auf Körpergewicht, Stoffwechsel, Alterungsprozess
- Vorteile vs Nachteile
- Empfehlungen und praktische Beispiele für den Alltag

Die Mitarbeiter erhalten zum Thema 'Intervallfasten' nützliche und interessante Informationen sowie leicht durchsetzbare Ideen zur Optimierung ihres Ernährungsverhaltens - allesamt kurzweilig und professionell übermittelt.

Darmgesundheit

Welche Rolle spielt das Mikrobiom (Darmbakterien, Pilze u.a.) für unsere Darmgesundheit? Welche Störfaktoren gibt es und welche Folgen haben derartige Störungen des Mikrobioms? Wie kann man diese begegnen, oder sogar rechtzeitig vorbeugen? Durch die Wahl von bestimmten Lebensmitteln kann man das Mikrobiom in den für uns positiven Eigenschaften fördern und dadurch nicht nur das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit merkbar steigern, aber auch das Immunsystem stärken und über diesen Weg bestimmte Krankheiten durchaus vorbeugen.

INHALTE:

- Aufbau des Mikrobioms
- Aufgaben der Darmbakterien
- Auswirkungen auf Körpergewicht, Stoffwechsel, Alterungsprozess
- Futter für die Darmbakterien: Ballaststoffe
- Wie Polyphenole, Probiotika, Präbiotika, Synbiotika helfen
- Empfehlungen und praktische Beispiele für den Alltag

Die Mitarbeiter erhalten zum Thema 'Darmgesundheit' nützliche und interessante Informationen sowie leicht durchsetzbare Ideen zur Optimierung ihres Ernährungsverhaltens - allesamt kurzweilig und professionell übermittelt.



Herzgesundheit

Cholesterin- und Blutfettwerte natürlich senken

Cholesterin ist zwar lebensnotwendig, aber auch einer der Risikofaktoren für Ablagerungen und Verkalkungen der Gefäßwand. Der Cholesterinspiegel ist zwar hauptsächlich vom eigenen Stoffwechsel abhängig, er kann jedoch auf natürliche Art beeinflusst werden. Welche Rolle spielen Blutfette und Cholesterin im Körper und wie wirken hohe Konzentrationen auf unsere Gesundheit aus? Wie kann man diese Probleme begegnen, oder sogar rechtzeitig vorbeugen? Durch die Wahl von bestimmten Lebensmitteln kann man Cholesterin und Triglyceride senken und dadurch bestimmte Krankheiten vorbeugen.



INHALTE:

- Zu viel Cholesterin?
- Blutfette: Cholesterin vs Triglyceride
- Transportvehikel: HDL vs LDL
- Cholesterin-Werte verstehen
- Ernährungsumstellung: Cholesterin, Fette, Kohlenhydrate, Ballaststoffe
- Die Rolle der Bewegung
- Die Rolle der Gewichtsreduktion

Die Mitarbeiter erhalten zum Thema 'Herzgesundheit: Cholesterin- und Blutfettwerte natürlich senken' nützliche und interessante Informationen sowie leicht durchsetzbare Ideen zur Optimierung ihres Ernährungsverhaltens - allesamt kurzweilig und professionell übermittelt.

VEGAN VS PALEO

Sind wir von Natur aus Pflanzenfresser wie etwa Kühe, oder haben wir Reißzähne wie Wölfe, um möglichst viel Fleisch essen zu können? Mediziner und Ernährungswissenschaftler kennen die Fakten der menschlichen Ernährung, aber auch die zum Teil extrem kontroversen Ansichten. Fakt ist allerdings, dass ein Begriff wie "Zivilisationskrankheit" nicht von ungefähr kommt. Schlagworte wie "Steinzeit-Diät" etwa machen die Runde und sorgen für Furore. Freunde der Veganen Ernährung stehen dem Konsum von tierischen Lebensmittel durch eine konsequente Enthaltung sehr kritisch gegenüber. Auch wenn wir in diesem Vortrag nicht auf ökologische und ethische Aspekte eingehen können, dennoch lernen die Teilnehmer richtig unterscheiden zu können, was für sie individuell besser ist: was zumindest die Ernährungsphysiologie und die Gesundheit angeht.

INHALTE:

- Individuelle Ernährungsregie: psychosoziale Aspekte
- Was ist Paleo?
- Was ist Vegan?
- Vergleich beider Ernährungsweisen
- Probleme beider Ernährungsweisen

Die Mitarbeiter erhalten zum Thema 'Vegan vs Paleo' nützliche und interessante Informationen sowie leicht durchsetzbare Ideen zur Optimierung ihres Ernährungsverhaltens - allesamt kurzweilig und professionell übermittelt.



Functional Food vs Natürliche Ernährung

Deckt die heutige Ernährung den Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen u.a., oder brauchen wir etwa Zusätze in unseren Lebensmitteln? Unsere Lebensmittel werden zunehmend vielseitiger beworben, der Nutzen wird immer stärker betont. Zutatenlisten lesen sich allmählich wie etwa Arzneimittel-Packungsbeilagen. Nahrungsergänzungsmittel und Lebensmittel mit gesundheitlichem Zusatznutzen erobern die Regale der Supermärkte. Brauchen wir das? Was verraten uns die angegebenen Inhaltsstoffe und deren Reihenfolge auf Verpackungen? Wie lese ich Produktangaben und Werbeauslobungen? Wir blicken hinter die Wortspielereien der Hersteller und lernen, worauf zu achten ist - damit wir einen kritischen Blick auf unser modernes Konsum-, Ess- und Ernährungsverhalten erlernen können..



INHALTE:

- Was ist eine natürliche Ernährung?
- Was ist Functional Food?
- Ernährungsphysiologische Aspekte
- Zutatenlisten und Nährwertangaben
- Ampelsystem bei Lebensmitteln
- Marketing vs Zusatznutzen

Die Mitarbeiter erhalten zum Thema 'Functional Food vs Natürliche Ernährung' nützliche und interessante Informationen sowie leicht durchsetzbare Ideen zur Optimierung ihres Ernährungsverhaltens - allesamt kurzweilig und professionell übermittelt.

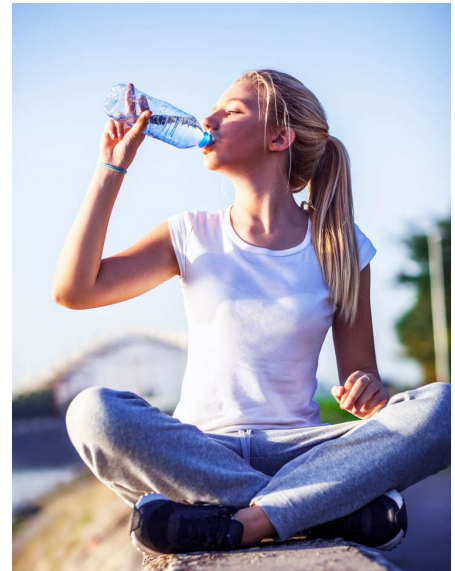
Trinkverhalten und Gesundheit

Wasser ist mit ca. 65% der Hauptbestandteil des menschlichen Körpers und hilft uns unter anderem dabei, etwa Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen, die Körpertemperatur zu regulieren und vieles mehr. Schon ein geringer Flüssigkeitsverlust schränkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ordentlich ein, auch sind dann schnell Konzentration und Reaktionsfähigkeit verringert. Für unsere Gesundheit und körperliche Fitness ist es daher immens wichtig, genügend zu trinken und so den Flüssigkeitshaushalt möglichst konsequent im Gleichgewicht zu halten. Wie viel, in welchen Abständen und vor allem was sollte man im Alltag, im Büro und beim Sport trinken? Welche Getränke stillen am besten den Durst? Diese und weitere Fragen werden in diesem Vortrag detailliert besprochen.

INHALTE:

- Wasser: Quelle des Lebens
- Physiologische Grundlagen
- Alter und Trinkverhalten
- Sport und Trinkverhalten
- Kognitive Leistung und Trinkverhalten
- Müdigkeit und Trinkverhalten

Die Mitarbeiter erhalten zum Thema 'Trinkverhalten' nützliche und interessante Informationen sowie leicht durchsetzbare Ideen zur Optimierung ihres Ernährungsverhaltens - allesamt kurzweilig und professionell übermittelt.



Gender Food

Geschlechtergerechte Ernährung

Frauen sind nicht nur anders als Männer, sie essen und trinken auch anders - zumindest sollten sie das jedenfalls dementsprechend angehen. Durch die Unterschiede in Körpermasse und Körperzusammensetzung hat der Mann beispielsweise einen höheren Grundumsatz und auch einen höheren Energiebedarf. Bei gleichem Körpergewicht darf er demzufolge gern mehr essen als eine Frau. Doch ist das alles, was eine 'Geschlechtergerechte Ernährung' ausmacht? Unter 'Gender Food' werden Lebensmittel verstanden, die spezifisch auf Frauen oder Männer und deren unterschiedliches Konsum- und Ernährungsverhalten abgestimmt sind. Lernen Sie diese Lebensmittel kennen und erfahren Sie, wie Sie sich als Frau oder Mann jeweils vernünftig ernähren sollten und wie dadurch sowohl Ihre körperliche als auch mentale Gesundheit langfristig profitieren kann.



INHALTE:

- Gender Food? Was ist denn das?
- Unterschiede Frau und Mann: die Fakten allgemein
- Kulinarische Taxonomie und Geschlechterordnung
- Unterschiede Frau und Mann: Ernährungsverhalten
- Spezielle Empfehlungen für Frauen
- Spezielle Empfehlungen für Männer

Ihre Mitarbeiter erhalten zum Thema 'Xxxxx' nützliche und interessante Informationen sowie leicht durchsetzbare Ideen zur Optimierung ihres Ernährungsverhaltens - allesamt kurzweilig und professionell übermittelt.

Vollwertig essen und trinken

In diesem Kompaktkurs (offline oder online) geht es allgemein um eine gesunde Ernährungsweise. Für das Essen bleibt heutzutage wenig Zeit und der Genuss kommt oft zu kurz. Durch die ausgewogene Wahl von Lebensmitteln kann man jedoch Zivilisationskrankheiten (Übergewicht, Gicht, Diabetes, Krebs, Herz- und Kreislauferkrankungen) durchaus vorbeugen und das Immunsystem stärken. Wir begleiten Sie zu einer bewussten und genussvollen Ernährung. Sie lernen, wie Sie Ihren Ess-Alltag neu gestalten können. Darüber hinaus motivieren wir Sie, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen.

INHALTE:

- Zivilisationskrankheiten vorbeugen - aber wie?
- Ernährung, Bewegung, Gewicht, Gesundheit
- Die Bedeutung einer gesunden Ernährung im Alltag
- Die Ernährungspyramide und Portionsgrößen
- Getränke, Gemüse und Obst
- Stärkung der Abwehrkräfte und des Immunsystems
- Getreide, Kartoffeln, Vollkornprodukte und Ballaststoffe
- Fette, Öle, Nüsse, Milchprodukte und andere tierische Lebensmittel
- Süßwaren und Alkohol
- Ernährungsumstellung und langfristige Sicherung des Erfolges

VORGEHENSWEISE:

- 2 Workshoptage mit je ca. 3 Stunden und je 4 Einheiten à 45 Min. pro Kurstag, zzgl. kurze Pausen
- Vermittlung von Tipps und Tricks für den Alltag
- alle Teilnehmer haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen
- Kursunterlagen
- Sprache: Deutsch

Die Mitarbeiter erhalten zum Thema 'Gesunde, vollwertige Ernährung' nützliche und interessante Informationen sowie leicht durchsetzbare Ideen zur Optimierung ihres Ernährungsverhaltens - allesamt kurzweilig und professionell übermittelt

