

Ernährung im Arbeitsalltag

Vollwertig essen und trinken, Genuss und Bewegung sind wichtig für mehr Gesundheit und Lebensqualität. Gesunde Ernährung soll auch im Arbeitsalltag umsetzbar sein und nicht zu einer komplizierten Wissenschaft werden. Wir zeigen Ihren Mitarbeitern, dass bewusstes Essen Spaß machen kann und das Wohlbefinden fördert. Wir bieten Ihnen ein fundiertes Grundwissen aus den Ernährungswissenschaften, spannend verpackt in einem kurzweiligen Seminar mit alltagstauglichen Tipps und Beispielen zu gesunder Ernährung, die unkompliziert in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Inhalte:

Alle Vorteile einer gesunden Ernährung
Gesunde Zwischenmahlzeiten
Orientierungshilfe Ernährungsempfehlungen
Empfehlungen zur Umsetzung
Individuelle Ernährungsberatung
Körperfettmessung und Auswertung

Dauer: 2 –Tages – Seminar (Im Unternehmen)

Teilnehmerzahl 10 = 2400,- €

Teilnehmerzahl 15 = 3000,- €

Materialien: Teilnehmermanual