



Seminarangebot

Powerfood für Kopfarbeiter und Vielbeschäftigte

Kennziffer	Termin	Ort	Preis
H923	4,5 Stunden - 1 Tag	Inhouse	auf Anfrage

Zielgruppe: Interessierte aller Bereiche

Leitung: Claudia Colantoni
UGB-Gesundheitstrainerin

Beschreibung:

Wussten Sie schon, dass Ihr Körper einen Porsche-Motor hat? Wenn Sie ihn mit „Normal Benzin“ betanken, dann klopft und kriecht er wie ein Traktor. Geben Sie ihm „Super Plus“, gehört die Überholspur Ihnen.

Wenn Sie mehr Energie, Kraft und Ausdauer im Alltag erleben möchten, sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Freude am Essen, Lust am Genuss- so muss eine rundum gute Ernährung aussehen.

Sie wollen ein Ernährungskonzept, ohne komplizierte Vorschriften aber mit erprobter und gelebter Alltagstauglichkeit? Auf individuelle Weise werden Themen wie: „Warum fällt es mir so schwer, mich gesund zu ernähren?“ und „Wie kann ich eine gesunde Ernährung in meinen Alltag integrieren?“, behandelt.

Lassen Sie sich begeistern und entdecken auf humorvolle, interessante und genussvolle Weise, dass Gesundheit lecker ist und Spaß macht. Kleine Snacks aus der Fitnessküche gestalten die Pausen zu einem lockeren, genussvollen Erlebnis und zeigen, dass Gesundheit köstlich schmeckt.

Inhalte:

- Ernährungspyramide, wieviel am Tag?
- aktuelle Empfehlungen einzelner Lebensmittelgruppen kennen
- eigene Ernährung unter die Lupe nehmen
- Einkaufstipps
- Fitnesssnack zum Probieren
- Mythen und Märchen rund um die Ernährung

Ihr Nutzen:

- optimale Vitalstoffversorgung
- höhere Stressresistenz
- bessere Leistungsfähigkeit
- erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- weniger ernährungsbedingte Krankheiten
- langfristig geringerer Krankenstand