

Gesunde Ernährung

Lecker und gesund essen - und das ganz ohne Stress!

Jeder kann frei entscheiden, wie er sich ernährt und hat damit großen Einfluss auf seine Gesundheit. Das Thema Ernährung gewinnt immer weiter an Bedeutung und der Markt ist bereits voll mit Ernährungsempfehlungen, Diäten und scheinbaren Tipps zur optimalen Umsetzung. Durch diese Flut an Informationen weiß niemand mehr so genau, was gesunde Ernährung in Wirklichkeit ist und wie sie umgesetzt werden kann.

Dieser Vortrag räumt auf mit gängigen Ernährungsmythen, legt grundlegende Fakten zur gesunden Ernährung dar und gibt Tipps und Tricks zur praktischen Umsetzung.

Inhalt des Vortrags:

- Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden
- Aufdecken von Ernährungsmythen
- Basiswissen zur gesunden Ernährung
- Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz
- Ernährung und Bewegung - die Mischung macht´s!
- Durstlöscher: Richtig trinken - das Richtige trinken



Rahmenbedingungen



Organisation:
Vortrag mit aktiver Teilnahme

Zeitlicher Rahmen:
60-90 Minuten

Teilnehmerzahl:
Unbegrenzt

Kosten:
Auf Anfrage