

MAN IST, WAS MAN ISST!



Ernähre ich mich ausgewogen und gesund? Oder mute ich meinem Körper zu viel zu? Diese Fragen schwirren Einigen häufig im Kopf umher. Genau diese Fragen werden in dem Vortrag thematisiert.

Sie werden darüber aufgeklärt, welche Auswirkungen eine ausgewogene und gesunde Ernährung in Ihrem Organismus hat. Darüber hinaus erfahren Sie auch, was Fast Food und positive Energiebilanzen anrichten.

Außerdem werden Tipps zum Essverhalten gegeben. Wie viel Zeit nehmen Sie sich für die Zubereitung und Aufnahme von Mahlzeiten? Was kann man besser machen?

Optimieren Sie Ihr Essverhalten und stärken somit Ihren Geist und Körper.

Zielgruppe:

Ernährungsinteressierte

Teilnehmerzahl: 1-99

Dauer: nach Vereinbarung

Preis: nach Vereinbarung



Wir empfehlen ein Zeitfenster für Fragen der Mitarbeitende einzuplanen.