

IMPULS-VORTRÄGE

› Brainfood

NATÜRLICHES DOPING FÜR'S GEHIRN

1. Du bist, was Du isst - Die Grundbausteine des Körpers
2. Meine Tagesform - Die Leistungskurve im Verlauf des Tages
3. Trinken - Damit Sie spritzig im Kopf bleiben
 - Die Gesundesten Getränke
 - Die ungesundesten Getränke
 - Falsche Muntermacher – Zur Wirkung von Kaffee, Tee & Energy-Drinks
4. Glyxx-Momente - Was ist der glykämische Index?
5. Die Büro-Verführer - Gummibärchen & Schokolade
6. Natürliches Doping durch diese Brainfood-Lebensmittel
7. Wann was essen - Das richtige Essen zur richtigen Zeit
8. Nahrungsergänzungsmittel - Bringt das was?
9. Lebensmittelunverträglichkeiten



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS