

BRAINFOOD & POWERFOOD – GESUNDE ERNÄHRUNG AM ARBEITSPLATZ

> 1-tägiges Seminar

1. Teamarbeit: Was essen Sie denn so? – Gruppen-Ernährungsanalyse
2. Powerfood – Ernährungszusammensetzung und Wertigkeit
 - Du bist was Du isst
 - Meine Tagesform – Die Leistungskurve im Verlauf des Tages
 - Glyxx-Momente – Was ist der glykämische Index?
 - Der richtige „Treibstoff“ zur richtigen Zeit – Was wann essen?
 - Gesunde Alternative – Bulgur, Quinoa & Co
3. Brainfood – Natürliches Doping für's Gehirn
 - Die Wirkung im Kopf
 - Übersicht der Top-Brainfoods
 - Trinken – Damit Sie spritzig im Kopf bleiben
 - Die gesündesten Getränke
 - Die ungesündesten Getränke
 - Falsche Muntermacher – Zur Wirkung von Kaffee, Tee & Energy-Drinks
 - Die Büro-Verführer – Gummibärchen & Schokolade – Leckere Alternativen im Büro
4. Superfoods – Was ist wirklich dran?
 - Chiasamen
 - Moringablätter
 - Maca-Wurzel
 - Goji-Beeren
 - Aronia
 - Acai-Beeren
 - Spirulina-Algen
 - Weizengras
 - Acerola Kirsche
 - Amaranth
5. Die Top Ernährungsmythen – Meine Fragen an den Experten
 - Aufklärung zu den häufigsten Ernährungsmythen
 - offene Fragerunde der Seminar-Teilnehmer zu Ernährungsmythen und Ernährungslügen
6. Mission-Power-Stulle: Der gemeinsame Einkauf & Ernährungswettkampf
7. Die 5 Geheimtipps einer gesunden & leistungsfördernden Ernährung am Arbeitsplatz
8. Diesmal schaffe ich es!
 - Konkrete und praxisnahe Maßnahmen zur Ernährungsumstellung im Coaching-Tandem



Termine

INHOUSE auf Anfrage

> MEHR INFOS