

> Iss dich fit

BASIS UND GEHEIMTIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

1. Du bist, was Du isst – Birne oder Burger? – Die aktuelle Ernährungspyramide
2. Der Flüssigkeitshaushalt – Trinken, trinken, trinken
3. Die größten Ernährungssünden
4. Leistung und Ernährung – Warum falsches Essen lahm macht
5. Die Fitmacher – Iss dich fit!
6. Gesunde Ernährung für den Arbeitsalltag
7. Ernährungszusammensetzung und Wertigkeit
8. Die 3 Geheimtipps der Fitmach-Ernährung



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

> MEHR INFOS

> Stay fit impuls

GESUNDHEIT EINFACH GEMACHT

1. Prinzip „Selbstverantwortung“ – Gesunderhaltung kann uns keiner abnehmen
2. Gesundheit fördern statt Krankheit vermeiden
3. Lebensretter – Vorsorgeuntersuchungen
4. Die 10 Tipps für ein langes & gesundes Leben
 - Bewegung ist die beste Medizin – Das Workout für überall & zu jederzeit
 - Flüssigkeit – So läuft's
 - Pilze – Die Ernährungswunder
 - Kräuter – Die Prieze Extra-Gesundheit
 - Nüsse – Die Wunderpakete
 - Fisch & Geflügel statt Rind & Schwein
 - Entspann Dich – Autogenes Training & Yoga
 - Sauna & Wechselduschen gegen Grippe & Co.
 - Gesund schlafen – Tipps zum Ein- & Durchschlafen
5. Zähme Deinen inneren Schweinehund – Gute Vorsätze erfolgreich umsetzen



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

> MEHR INFOS