

Workshop oder Webinar

„Iss dich fit!“

Gesunde Ernährung für Eilige

Fit zur Arbeit, leistungsfähig durch den Tag und abends immer noch energiegeladen? Hier im Workshop erfahren Sie wie das geht - wie man gute Laune essen kann. Wir erarbeiten Ihren ganz persönlichen Notfallplan, für wenn's mal wieder schnell gehen muss. Sie erhalten tolle Tipps für eine gesunde und leistungsfördernde Ernährung am Arbeitsplatz und erarbeiten konkrete und praxisnahe Maßnahmen zur Ernährungsanpassung.



Für wen eignet sich dieser Workshop

Der Workshop eignet sich für Mitarbeiter*innen, die sich gesünder ernähren möchten und deshalb nach praktischen Tipps suchen, um diese in ihren (beruflichen und privaten) Alltag zu integrieren.



Meine Lösung für Ihre Mitarbeiter*innen

Wir passen die Inhalte an die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter*innen an. Sie können zwischen theoretischen und praktischen Modulen wählen. Ihre Mitarbeiter*innen erleben einen maßgeschneiderten Workshop und Sie bringen so mehr Gesundheit in Ihr Unternehmen.



Theoretische Module

- Basics Gesunde Ernährung
- Ernährungsmythen - Lüge oder Wahrheit?
- Ernährungstrends - z.B. Intervallfasten, Detox, Low Carb
- Wie wirken Hormone und welchen Einfluss haben sie auf die Ernährung
- Ernährung bei Schichtarbeit
- Diesmal schaffe ich es! - Konkrete und praxisnahe Maßnahmen zur Ernährungsanpassung
- Tipps für Eilige - wenn's mal wieder schnell gehen soll

Praktische Module

- gesunde Frühstücks-Alternativen
- ein Wrap für alle Fälle
- Energiekick für Zwischendurch - gesunde Snacks zum Selbermachen
- Smoothies mal anders

Der Workshop lässt sich auf einen zeitlichen Rahmen von 1,5 h bis 3h zuschneiden und ist ab 145,- € buchbar.

Lassen Sie sich kostenfrei beraten

E-Mail: mail@yvonnebeck.de

Web: www.yvonnebeck.de

Telefon: 0208 / 45 85 98 23

Mobil: 0178 / 1983084

