



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Workshop „Meal Prep Mittagssnack“

Leckere und gesunde Lebensmittel schnell und einfach zubereiten

Essen ist für unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und den Genuss sehr wichtig. Im Workshop „Meal Prep Mittagssnack“ lernen Sie, wie Sie schnell und einfach gesunde Snacks zubereiten können. Lebensmittel- und Rezeptliste helfen Ihnen dabei, das Erlernete im Alltag umzusetzen.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Das nächste Meeting findet schon bald statt und der Magen knurrt, aber der Kühlschrank ist leer? Die Tiefkühlpizza, ein Brot, der Döner oder die Currywurst ist schnell zur Hand, sättigt und weiter geht es. So oder so ähnlich finden viele Mittagspausen statt. Oft noch mit der Mahlzeit vor dem Bildschirm.

Sieht so eine gute Pause aus, um zu regenerieren, auf andere Gedanken zu kommen und optimal für den weiteren Tag vorbereitet zu sein? Sicher nicht.

Sie müssen kein Koch sein, um sich abwechslungsreich und gut versorgen zu können. Anhand einer vorher zugesendeten Lebensmittel- und Rezeptliste lernen Sie, wie Sie schnell und einfach gesunde Mittagssnacks zubereiten können.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz optimalerweise in einer Küche/ Kantine
- hybrid



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Ausstattung:

- Mixer oder Pürierstab (in Präsenz von KörperManagement)
- Übliche Küchenutensilien (von KörperManagement stellbar)
- Nahrungsmittel (von der Einkaufsliste von KörperManagement)
- Handouts (von KörperManagement)

Zeit: 60 min

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes/ der Küche
- Max. 8 Personen angeraten, um individuell handeln zu können