



Workshop „Gesunde Ernährung“

Gute Ernährung kann so einfach sein

In diesem Workshop reflektieren Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und erfahren, welche Nahrungsmittel sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken. Außerdem bekommen Sie einfache Rezepte zur praktischen Umsetzung an die Hand.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Neben ausreichender Bewegung, genügend Schlaf und intellektuellen Herausforderungen ist die körperliche und geistige Fitness wesentlich von dem abhängig, was man isst und trinkt. Sie lernen in diesem Workshop unsere Strategie dazu kennen und erhalten die neuesten Informationen hinsichtlich einer gesunden Ernährung. Sie erfahren, wie Sie eine hochwertige Ernährung anhand von einfachen Rezepten in Ihrem Alltag integrieren und die Ernährungsumstellung dauerhaft umsetzen.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

Ausstattung:

Keine Ausstattung notwendig

Zeit: 60 min

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können