



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Vortrag:

„Gesunde Ernährung – einfach und schmackhaft“

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® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Neben ausreichender Bewegung, genügend Schlaf und intellektuellen Herausforderungen ist Ihre körperliche und geistige Fitness wesentlich von dem abhängig, was Sie essen und trinken. Neben der Menge, ist insbesondere die Qualität Ihrer Nahrungsmittel von Bedeutung, welche Wirkung sie erzeugen. Sie können sich gesundheits- oder leistungsfördernd auswirken, aber auch das Gegenteil bewirken.

Sie lernen in diesem Vortrag die neuesten Informationen hinsichtlich einer gesunden Ernährung kennen. Sie erfahren, wie Sie eine hochwertige Ernährung anhand von einfachen Rezepten in Ihrem Alltag integrieren können, ohne dabei auf den gewohnten Genuss verzichten zu müssen. Außerdem geben wir Ihnen einfache Tipps, wie Sie Ihre Ernährung dauerhaft umstellen können. Bereits nach kurzer Zeit werden Sie den Erfolg spüren.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

Ausstattung:

- Online: Ohne Equipment möglich
- Offline: Beamer und Raum mit Bestuhlung

Zeit: Ca. 60 min

Teilnehmendenzahl:

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

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com