



Workshop: „Meal Prep“

Leckere und gesunde Lebensmittel schnell und einfach zubereiten

Essen dient dem Genuss und ist für unsere Gesundheit und Arbeitsfähigkeit von erheblicher Bedeutung. Im Workshop lernen Sie, wie Sie schnell und einfach gesunde Snacks – auch ohne Kocherfahrung – zubereiten können. Lebensmittel-Listen und kreative Rezepte helfen Ihnen dabei, das Erlernete im Alltag einfach umzusetzen.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Das nächste Meeting wartet schon. Aber der Magen knurrt und der Kühlschrank ist leer. Die Tiefkühlpizza, ein Brot, der Döner oder die Currywurst ist schnell zur Hand, sättigt erstmal und weiter geht es. So oder so ähnlich finden viele Mittagspausen statt, nicht selten dazu noch vor dem Bildschirm.

Ein solcher Ablauf kann nicht zur Gesunderhaltung, Regeneration und zur Arbeitsfähigkeit beitragen. Dabei müssen Sie kein Koch sein, um z.B. die Mittagspause optimaler zu gestalten. Es bedarf lediglich der Änderung Ihrer Gewohnheiten und kreativer Ideen, die wir Ihnen in unserem Workshop vermitteln möchten.

Ort:

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

Ausstattung (bei Praxisteil):

- Mixer oder Pürierstab
- Übliche Küchenutensilien
- Diverse Nahrungsmittel (nach Einkaufsliste von KörperManagement)
- Handouts

Zeit: Ca. 60 - 120 min (je nach Ausführung)

Teilnehmendenzahl:

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

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com