

neu

# Powerfood für KopfarbeiterInnen und Vielbeschäftigte

---

<b>Zielgruppe</b>	Führungskräfte der öffentlichen Verwaltung
-------------------	--

---

<b>Ihr Nutzen</b>	<p>Optimale Vitalstoffversorgung - Höhere Stressresistenz - Bessere Leistungsfähigkeit - Erhöhte Konzentrationsfähigkeit - Weniger ernährungsbedingte Krankheiten - Langfristig geringerer Krankenstand</p> <p>Wussten Sie schon, dass Ihr Körper einen Porsche-Motor hat? Wenn Sie ihn mit „Normal Benzin“ betanken, dann klopft und kriecht er wie ein Traktor. Geben Sie ihm „Super Plus“, gehört die Überholspur Ihnen.</p> <p>Wenn Sie mehr Energie, Kraft und Ausdauer im Alltag erleben möchten, sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Freude am Essen, Lust am Genuss - so muss eine rundum gute Ernährung aussehen.</p> <p>Sie wollen ein Ernährungskonzept, ohne komplizierte Vorschriften aber mit erprobter und gelebter Alltagstauglichkeit? Auf individuelle Weise werden Themen wie: „Warum fällt es mir so schwer mich gesund zu ernähren“ und „wie kann ich eine gesunde Ernährung in meinen Alltag integrieren“, behandelt.</p> <p>Lassen Sie sich begeistern und entdecken auf humorvolle, interessante und genussvolle Weise, daß Gesundheit lecker ist und Spaß macht. Kleine Snacks aus der Fitnessküche gestalten die Pausen zu einem lockeren, genussvollen Erlebnis und zeigen, dass Gesundheit köstlich schmeckt.</p>
<b>Inhalt</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ernährungspyramide, wieviel am Tag?</li><li>2. Aktuelle Empfehlungen einzelner Lebensmittelgruppen</li><li>3. Eigene Ernährung unter der Lupe</li><li>4. Einkaufstipps</li><li>5. Fitnesssnack zum Probieren</li><li>6. Mythen und Märchen rund um die Ernährung</li></ol>
<b>Dozentin</b>	Claudia Colantoni (Trainerin, pädagogische Ausbildung, UGB Gesundheitstrainerin)

---

<b>Nummer</b>	F-06-24/19
<b>Termin</b>	<b>17. April 2019</b> von 09:00 bis ca. 14:00 Uhr
<b>Ort</b>	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
<b>Entgelt</b>	108,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 140,00 € Nichtmitglieder

---