

Was Teams brauchen

Powerfood für Vielbeschäftigte

Zielgruppe Teams aus Kindertagesstätten

Ihr Nutzen Das Arbeiten mit Kindern kostet viel Kraft und Energie. Ständiges präsent sein und die Lärmbelastung fordern ihren Tribut. Menschen mit hohen Anforderungen brauchen eine optimale Nährstoffversorgung. Wer gut versorgt ist, ist wissenschaftlich nachgewiesen, stressresistenter.

Dazu kommt noch das Sie als gutes Vorbild voran gehen wollen. Denn die Kleinen schauen genau was die Großen so essen. Doch wer hat schon Lust und Kraft sich nach einem langen Arbeitstag, Hausarbeit und managen der Familie lange in die Küche zu stellen. Von daher brauchen wir ein Ernährungskonzept, dass keine komplizierten Vorschriften macht und alltagstauglich ist.

Wenn Sie mehr Energie, Kraft und Ausdauer im Alltag erreichen möchten und trotzdem Freude am Essen und Lust am Genuss beibehalten wollen, sind Sie in diesem Workshop genau richtig.

Lassen Sie sich begeistern, auf humorvolle, interessante und genussvolle Weise zu entdecken, dass Gesundheit auch Spaß macht. Kleine Snacks aus der Fitnessküche werden gemeinsam zubereitet.

- Inhalt**
1. Ernährungspyramide, wieviel am Tag?
 2. Aktuelle Empfehlungen einzelner Lebensmittelgruppen
 3. Eigene Ernährung unter der Lupe
 4. Einkaufstipps
 5. Fitnesssnack zum Probieren
 6. Was ist dran an Mythen und Märchen rund um die Ernährung

Nummer EK-02-01/20

Termin **1 Tag Teamtraining**, diese Inhouseveranstaltung wird individuell mit Ihnen vereinbart