

neu

Mehr Leistungsfähigkeit im Alltag Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltungen, welche sich gesund am Arbeitsplatz ernähren möchten und dadurch vital bleiben und leistungsfähiger werden können
Ihr Nutzen	<p>Ziele der Angebote im Handlungsfeld Ernährung sind Bewusstseinsbildung und Wissensvermittlung zu den Zusammenhängen zwischen gesunder Ernährung, einem positiven und ausgeglichenem Lebensgefühl und einem gesunden Körper.</p> <p>In diesem Seminar werden Lebensmittel und Ernährungsarten analysiert und als Hilfe zur Selbsthilfe Anregungen gegeben, wie gesunde Ernährung mühelos in den Arbeitsalltag integriert werden kann. Lernen Sie, wie Sie Ihren Alltag gesund, kalorienbewusst und dennoch wohlschmeckend gestalten.</p>
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Gesund ernährt durch den Arbeitstag<ul style="list-style-type: none">- Ernährung im Arbeitsalltag: Theorie und Praxis- Wie sieht ein „gesunder“ Snack am Arbeitsplatz aus?- Ein Mega-Gedächtnis, hohe Belastbarkeit, scharfe Konzentration und sogar mehr Intelligenz durch Brainfood?- Essen am Arbeitsplatz und in der Kantine - Mithilfe Tipps und Tricks halten Sie sich fit und leistungsfähig2. Der Zusammenhang von Ernährung und Immunabwehr<ul style="list-style-type: none">- Immunsystem stärken und langfristig arbeitsfähig bleiben- Superfood für starkes Immunsystem in der Kantine und im Supermarkt3. Gesunde Ernährung: Der Schlüssel für ein langes und vitales Leben<ul style="list-style-type: none">- Das ideale Verhältnis der Hauptnährstoffe und deren wichtige Bedeutung in der Ernährung- Lebensmitteleinteilung und richtige Zusammensetzung jeder Mahlzeit (zu Hause, in der Kantine und zum Mitnehmen)4. Beispiele, Übungen, ausgewogene Rezepte
Dozentin	Oxana Shunkov, Ernährungsberaterin
Nummer	L-06-18/19
1. Termin	16./17. Mai 2019 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
2. Termin	4./5. November 2019 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt	196,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 256,00 € Nichtmitglieder
