

neu

Lecker gesund und leistungsfähig

Zielgruppe Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltungen, welche sich gesund am Arbeitsplatz ernähren möchten und dadurch vital bleiben und leistungsfähiger werden können

Vorinformation Ernährungsthemen sind im Trend - und welcher Trend ist denn nun eigentlich „richtig“. Ein einflussreicher Faktor auf das Körpergewicht ist der Stress. Stresshormone beeinflussen das Körpergewicht ganz entscheidend. Unausgewogene Ernährung und ein fordernder Alltag erschweren ein gesundes Ernährungsverhalten und eine gesunde Work-Life-Balance

Ihr Nutzen Sie lernen die wichtigsten Maßeinheiten für einen gesunden Körper kennen. Sie lernen wie sich ausgewogene Mahlzeiten zusammen setzen, wie Essmengen richtig festgelegt werden, und welche Nähr- und Vitalstoffe besonders für Frauen wichtig sind. Besonderer Augenmerk wird auf Vitalstoffe gelegt, die unter erhöhter Stressbelastung von Bedeutung sind. Desweiteren werden Vitalstoffe betrachtet, die Einfluss auf einen ausgeglichenen Hormonhaushalt haben.

Aktuelle Ernährungstrends werden unter die Lupe genommen und miteinander verglichen. Es werden Pro und Contra ermittelt und festgestellt, für welche Zielgruppe welcher Ernährungstrend passend ist. Dabei spielen auch ethische und ökologische Betrachtungsweisen eine Rolle.

Im letzten Teil erfahren Sie welchen entscheidenden Einfluss der Faktor Stress auf das Gewichtsmanagement hat. Die Hormone Adrenalin und Cortisol werden vorgestellt und ihr Einfluss auf das Körpergewicht dargestellt. Lernen Sie Methoden und Tipps kennen, wie der Einfluss von Stress reduziert werden kann, um eine Gewichtsreduktion zu erreichen bzw. das Halten des Gewichts zu vereinfachen.

Während des gesamten Kurses wird ein Austausch zwischen Ihnen angeregt. Sie sollen eigene Erfahrungen mit „schlechten Angewohnheiten“, Diätversuchen und positiven Verhaltensänderungen einbringen und mit der Gruppe teilen.

Inhalt	<ol style="list-style-type: none"> 1. Der Körper in Zahlen – eine Orientierung (BMI, Gewicht, weitere Kennziffern) 2. Wie gestaltet sich eine ausgewogene Ernährung (Bestandteile, Mengeneinheiten, Portionsgrößen, wichtige Vitalstoffe für Frauen (Stressrelevante Nährstoffe, Hormonrelevante Nährstoffe) 3. Aktuelle Ernährungstrends unter der Lupe (vegetarisch, vegan, paleo, low carb, intermetierendes Fasten, clean eating) 4. Einfluss von Stress auf das Gewicht (Bedeutung der Stresshormone für das Gewichtsmanagement) 5. gegenseitiger Austausch
Dozentin	Kristina Kroemke

Nummer	L-06-26/20	
Termin	4. September 2020 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr	
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)	
Entgelt	98,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	128,00 €	Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf www.skds.de informieren.