

Interaktiver Vortrag „Ernährung im Arbeitsalltag“

Viel Arbeit, wenig Zeit, doch der Magen meldet sich und knurrt.

Sich mit wenig Zeitaufwand gut und gesund ernähren - wie das geht, erfahren Sie in diesem interaktiven Vortrag.

Mit zeitaktuellem Ernährungsbasiswissen und vielen praktischen Tipps, Ergänzt von leicht umsetzbaren Anregungen und Rezeptideen für vitale, gesunde Snacks.

In diesem interaktiven Vortrag erfahren und erleben Sie, wie Sie sich mit wenig Zeitaufwand auch im Arbeitsalltag gut ernähren können. Knackig, frisch und voller Power durch den Arbeitstag!

Vortragsinhalte:

- Ernährungswissenschaftliches Basiswissen
- Viele praktische Tipps
- Leicht umsetzbare Rezeptideen
- Vitale und gesunde Snacks
- Erfahrungsaustausch und persönliche Fragen

Referentin:

Dorisa Winkenbach, Coach, systemische Beraterin, Gesundheits- und Ernährungsexpertin, Mörlenbach

Hinweis:

Veranstaltungsdauer: 4 Stunden

Technik:

Beamer, Flipchart, vor Ort ist eine Materialpauschale für Rezepte von € 1,50 zu entrichten.

Entfernung:

Nach Absprache