

Gesunde Ernährungsstrategien für den Arbeitsalltag Hintergründe und praktische Umsetzung

Kurzbeschreibung:

Wie funktioniert unser Stoffwechsel? Welche Energie steckt wo drin und wie lange hält sie vor? Was sind wertvolle Bestandteile, die schmecken und nicht belasten? Wie kann ich dem Mittagstief durch die richtige Nahrung vorbeugen? Was tun gegen die Schokolade-Attacken?

Diese und andere Fragen beschäftigen uns stark im Zusammenhang mit unserer Ernährung im Arbeitsalltag. Häufig sind wir nur schwer in der Lage, uns mit wertvoller und nicht belastender Nahrung zu versorgen, da auch die Möglichkeiten manchmal beschränkt sind, die individuell richtige Ernährung im Arbeitsalltag sicherzustellen. Das Verständnis für unseren Körper und die Funktion seiner Zellen, die Stoffwechselvorgänge und die Energiebereitstellung fördert das Verständnis und motiviert die Teilnehmenden die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu überdenken.

Praktische Vorschläge für die Ernährung am Arbeitsplatz, wie z.B. Smart Food, werden im Workshop erarbeitet. Durch individuelle Frage- und Antwortrunden erhält jeder Teilnehmer die Chance, seine eigenen Vorlieben mit dem Fokus auf wohltuenden Strategien in Bezug auf seine Ernährung zu besprechen. Ein Blick auf die Pausengestaltung gibt Anregungen und lässt eine individuelle Ernährung realisierbar werden.

Veranstaltungsinhalt:

- Stoffwechselvorgänge des Körpers
- Unsere Energielieferanten: Kohlehydrate, Eiweiße und Fette
- Kurzfristige und langfristige Energiebereitstellung
- Der gesunde Snack für zwischendurch
- Smart Food – besser konzentriert durch die richtigen Nahrungsbestandteile
- Vitamine und deren Wirkung
- Wo stecken die wertvollen Bestandteile drin und wie wird daraus eine Mahlzeit?

Rahmenbedingungen:

Workshop – Dauer 4 h

Anzahl der Teilnehmenden: max. 20