



Fit im Berufsalltag mit der richtigen Ernährung

Ernährung zur Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit

- Ziel** Eine gute Ernährungsform auch im Berufsalltag umsetzen.
- Dauer** 90 Minuten
- Inhalt** Gute Ernährung fördert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Langfristig kann das Risiko für das Auftreten einer chronischen Stoffwechselerkrankung deutlich verringert werden.
- ausgewogene Ernährung: Empfehlungen für verschiedene Kostformen
 - Essen und Trinken im Arbeitsalltag
 - Mahlzeitenrhythmus
 - versteckte Kalorienbomben und sinnvolle Alternativen
 - Bewegung und Erholungspausen
- Zielgruppe** Erwachsene
- Durchführung** Vortrag & Gespräch
- Voraussetzung** keine
- Teilnehmerzahl** mindestens 7

*Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/96 gefunden.
Erstellt am 4.5.2026*