



## 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](http://www.eb-gs.de/display-angebot/96) gefunden.  
Erstellt am 13.3.2025*