



## 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 Stoffwechselkrankung 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 7.12.2025*