



## Fit im Berufsalltag mit der richtigen Ernährung

Ernährung zur Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit

<b>Ziel</b>	Eine gute Ernährungsform auch im Berufsalltag umsetzen.
<b>Dauer</b>	90 Minuten
<b>Inhalt</b>	<p>Gute Ernährung fördert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Langfristig kann das Risiko für das Auftreten einer chronischen Stoffwechselerkrankung deutlich verringert werden.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ausgewogene Ernährung: Empfehlungen für verschiedene Kostformen</li><li>• Essen und Trinken im Arbeitsalltag</li><li>• Mahlzeitenrhythmus</li><li>• versteckte Kalorienbomben und sinnvolle Alternativen</li><li>• Bewegung und Erholungspausen</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Durchführung</b>	Vortrag & Gespräch
<b>Voraussetzung</b>	keine
<b>Teilnehmerzahl</b>	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*