Praxis für Ernährungsberatung
Dr. Gabriele Schilling
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

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 12.11.2026