

GESUND ESSEN – BESSER LEBEN

Um jeden Tag leistungsstark und fit zu sein, gehört nicht nur ausreichend Bewegung dazu, sondern vor allem auch eine gesunde und achtsame Ernährung.

Ernähren Sie sich frisch, ausgewogen und gesund hat dies viele Vorteile für Ihre Gesundheit. Nur so kann u.a. das Gehirn seine volle Leistung erbringen und auch der Körper gut funktionieren.



Inhalte Überblick

Allgemein

- Warum essen wir?
- Folgen einer ungesunden Ernährung.
- Nahrungsbestandteile

Ernährungspyramide

- Getränke
- Obst und Gemüse
- Kohlenhydrate
- Eiweiß
- Eiweiß für vegetarier / veganer
- Fette und Öle
- Extras
- Tipps während der Flugreise

Tipps für den (Berufs-)alltag

- Tagesplan
- Gesunde Ernährung
- 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Nach der Reise

- Akute Beschwerden
- Nachuntersuchung
- Zeitumstellung
- Medikation

Nutzen und Ziele

Sie werden ...

- über eine „Gesunde Ernährung“ aufgeklärt.
- Informationen über die Ernährungspyramide und deren Bestandteile erhalten.
- Tipps und Tricks für eine „Gesunde Ernährung“ erhalten.

Umsetzung

Methoden

- Online-Meeting mit Microsoft Teams
- Handout

Seminardauer

- 60 Minuten

Sie haben Fragen zu unseren Online-Veranstaltungen?

Wenden Sie sich direkt an Ihre ias-Betreuerin bzw. Ihren ias-Betreuer oder schicken Sie uns eine E-Mail an: marcel.kublik@ias-gruppe.de