

## **Ernährung in herausfordernden Zeiten Aktuelle Angebote**

### **GEWICHT HALTEN IM HOMEOFFICE**

Homeoffice bedeutet oft: Weniger Bewegung und jederzeit Zugriff auf den Kühlschrank. Die Folge ist, dass das Gewicht steigt. Neue Strategien sind gewünscht, um die Ernährung in eine neue Balance zu bringen. Mit smarten Tipps aus der Praxis und Achtsamkeit! Denn Kalorien müssen eingespart werden ohne Hunger und mit viel Genuss! Mit Theorie und Praxis für die erfolgreiche Umsetzung in den Alltag

### **STARKES IMMUNSYSTEM – WIE ERNÄHRUNG IHRE ABWEHRSTÄRKE BEEINFLUSST**

In Zeiten von Corona und Co. propagieren manche Experten Vitamine als „Immun Booster“. Viele Nährstoffe sind Teil des Immunsystems. Jedoch genügen diese nicht um gesund zu bleiben. Denn die Wirkung kann sich durch die Art und Zusammensetzung der Mahlzeit verändern. Welcher Speiseplan hilft in diesen herausfordernden Zeiten? Und was passiert eigentlich bei einem zu viel? Dieser Vortrag unterstützt Ihre Mitarbeiter ihren Weg durch die unzähligen Ernährungstipps zum Immunsystem zu finden.

### **HEIßHUNGER – ACHTSAM WEGPROGRAMMIEREN!**

Ob durch Sorge, Stress oder weniger Bewegung: gerade jetzt steigt die Lust auf Süßes. Und der Griff zu Schokolade und Co. folgt fast automatisch! Wichtig: die richtige Ernährung hilft! Und Achtsamkeit um neue Strategien zu lernen. Wie Sie Heißhungeranfälle in den Griff bekommen, das erfahren Sie außerdem in diesem Vortrag (Online- oder Offline) mit Mitmachübung. Theorie und Praxis für Kopf und Bauch.

### **Weiteres Angebot für Ihren Gesundheitstag – Online oder Live**

### **ERNÄHRUNGSBERATUNG - INDIVIDUELL FÜR IHRE MITARBEITER**

Individuelle Ernährungsberatung Online oder vor Ort – Ich berate jede Mitarbeiterin und jeden Mitarbeiter maßgeschneidert. Basis dazu ist ein 3-Tages-Protokoll und persönliche Gesundheitsfragen wie Blutzucker etc.. Individuelle, smarte Tipps helfen, die Beratungsergebnisse direkt in den Alltag umzusetzen.