

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Essen was das Herz begehrt

Inhalte

Unser Lebensstil hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit - so viel ist klar. Viel Bewegung, regelmäßige Entspannung, nicht rauchen, Alkohol bitte nur in Maßen. Stichworte wie diese kennen Sie. Doch ist Ihnen auch bewusst, dass die mediterrane Kost die Nummer ein in Sachen Herzgesundheit ist?

Essen Sie wie die Menschen rund um das Mittelmeer. Das ist lecker und nebenbei tun Sie etwas Gutes für Ihr Herzgesundheit.

Mit kleinen Umstellungen in der Küche können Sie eine Menge für sich und Ihr Wohlbefinden tun.

Ziel

Klienten über die leckere, mediterrane Küche aufzuklären mit den vielen Inhaltsstoffen, die besonders gesundheitsförderlich für das Herz-Kreislaufsystem sind.

Angebot

Gruppenangebot

min. 8 Teilnehmer pro Durchgang
max. 15 Teilnehmer pro Durchgang

Dozent

Irmtraud Retzlaff
Zertifizierte Ernährungsberaterin VFED

Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 60km

Organisation

Dauer: 60 Minuten Gruppenangebot/Seminar

Benötigte Materialien:

- wird von der hkk gestellt: Skript zum Mitnehmen

Raumausstattung im Betrieb: ein großer Tisch, Stühle

Benötigte Raumgröße: ca. 30 m²

