

Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Fitnessküche

**mit viel Gemüse und Salat**

### Inhalte

In diesem Seminar erwarten Sie zahlreiche Tipps, wie Sie bewusst mehr Gemüse und Salat in Ihren Speiseplan einbauen können. Die bunte Palette dieser köstlichen und farbenfrohen Lebensmittelgruppe bietet eine Vielfalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffe, die unerlässlich für Gesundheit und Fitness sind. Da Gemüse und Salat gleichzeitig sehr kalorienarm sind, helfen Sie außerdem das Gewicht zu halten oder zu reduzieren.

Sie erfahren, wie Sie mit einer Steigerung des Gemüse- und Salatverzehrs Ihre Gesundheit und Fitness stärken können und wie Sie die leckeren Frühlingsgerichte noch besser in Ihren täglichen Speiseplan integrieren können. Kombinationsmöglichkeiten und Rezepte für gesunde Salate und Gemüsegerichte werden vorgestellt und mitgegeben. Zur Verkostung werden einige leckere Salate (und Gemüsegerichte) bereitgestellt, die Sie auf den Geschmack bringen werden.

### Angebot

Gruppenangebot/ Seminar  
8 Teilnehmer pro Durchgang  
15 Teilnehmer pro Durchgang

### Dozent

Brigitte Bücking  
Diplom-Pädagogin, zertifizierte Diät- und Ernährungsberaterin VFED, Hauswirtschaftsleiterin  
Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 50km

### Organisation

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl. Pausen) 2 Seminare

Ganztagesveranstaltung (7 Stunden im Block inkl. Pausen) 3 Seminare

Dauer eines Seminars: 2 Stunden

Informationsmaterialien zu den theoretischen Inhalten, Anschauungsmaterial (wird vom Dozenten gestellt)

Rezepte (wird von der hkk gestellt)

Tische, Stühle

Raumgröße: 30m<sup>2</sup>

