

Mythos oder Wahrheit?

Teilnehmer lernen qualitätsgesicherte und andere Quellen von Aussagen zum Thema Ernährung kennen. Sie können diese kritisch hinterfragen.

Inhalte

Erhöht Kaffee den Blutdruck?

Soll man abends keine Kohlenhydrate essen?

Macht Stress dick?

Hilft der Eiweißdrink nach dem Sport beim Muskelaufbau?

Ist Bio gesünder?

Was ist dran am Intervallfasten?

Wie können wir Wahrheiten von Halbwahrheiten oder Unsinn unterscheiden? Raten Sie mit - wie gut können sie Wahrheiten von Werbeaussagen unterscheiden? Lassen Sie sich inspirieren. Erfahren Sie wie Sie auch bald Wahrheit vom Mythos leicht unterscheiden können.

Angebot

Gruppenangebot : Workshop

30 – 90 Minuten

Min. TN-Zahl: 8 TN (halber Tag)

Max. TN-Zahl: 14 TN (ganzer Tag)



Dozent

Irmtraud Retzlaff

Zertifizierte Ernährungsberaterin VFED

Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 60km

Organisation

wird vom Betrieb gestellt: Raum (ca. 30 m²), Beamer, Tische und Stühle

wird vom Dozent gestellt: Präsentation

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

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

