

Ernährungsworkshop – Kalte Küche

„Smoothies“ - Gesundheit die man TRINKEN kann!

Inhalte

Trink dich glücklich mit köstlichen Smoothies und anderen leckeren, wohltuenden Getränken...

Nach einem Vortrag (ca.60 Minuten) zum Thema gesundes Trinken / Wasserhaushalt werden verschiedene Smoothies und natürliche Proteinshakes zubereitet und getrunken.

Ziel:

Vorbeugung von Flüssigkeitsmangel, Konzentrationsstörungen und Leistungsstiefs. Wasser als natürliches Brain Drink. Flüssigkeitsmangel erkennen und vorbeugen, mehr trinken- besser denken, die wichtigsten Mineralstoffe und Ihre Wirkung, Flüssigkeitsbedarf bei verschiedenen Berufsgruppen.

Angebot

Gruppenangebot/Workshop
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang
max. 15 Teilnehmer pro Durchgang
Dauer: 2 Stunden
Benötigte Raumgröße: ca. 30m²

Dozent

Tomma Günther
Diätassistentin DKL / DGE VDD zertifiziert
Einsatzgebiet: Thedinghausen und im Umkreis von 150km

Organisation

- wird vom Dozenten gestellt: Material für die Verarbeitung der Lebensmittel
 - wird von der hkk gestellt: Broschüren gesunde Pause, Snacks
 - wird vom Betrieb gestellt: Teeküche in der Nähe des Schulungsraumes, Beamer, Tische
- Raumausstattung im Betrieb: Tische, Stühle, weiße Wand oder Leinwand
- Halbtagesveranstaltung (3 Stunden im Block)

