

Mealprep

Snacks fürs Büro oder den Feierabend

Individuelle Schulung zur schrittweisen Bewusstseins- und Verhaltensänderung. Ziel ist das Erlernen von Vorbereitung und Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Ernährung im Büro oder Zuhause. Ziel ist Erlernen von Maßnahmen, die eine gute Vorbereitung ermöglichen

Inhalte

Mealprep – ein neuer Trend? Nein, es erwarten Sie tolle Ideen wie Sie ein leckeres Essen fürs Büro, die Schule oder den Feierabend gut vorbereiten können.

Mal ehrlich – ein leckerer, gesunder Snack – wer wünscht sich das nicht?

Dazu braucht man gute Ideen, eine Strategie und richtige Rezepte. Dann verschönern Sie Ihre Pause und gehen mit neuer Energie an die Arbeit oder erleben einen entspannten Feierabend. Wetten?

Angebot

Gruppenangebot/Workshop

min. 8 Teilnehmer (halber Tag)

max. 12 TN (ganzer Tag)

Dozent

Irmtraud Retzlaff

Zertifizierte Ernährungsberaterin VFED

Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 60km

Organisation

90 Minuten Workshop – Impulsvortrag mit Verkostung

vom Betrieb zu stellen: Raum, Tische, Beamer

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

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

