

## Schichtarbeit...

**...Richtig essen wenn andere schlafen. Individuelle Schulung zur schrittweisen Bewusstseins- und Verhaltensänderung, um die besonderen Anforderungen der Schichtarbeit zu meistern. Ziel ist, Kalorienfallen zu vermeiden und fit mit leckerem Essen die Arbeit zu bewältigen. Freuen Sie sich auf einfache Tipps, die realistisch sind. Leckeres und gesundes Essen ist besonders bei der Schichtarbeit wichtig.**



### Inhalte

Schichtarbeit ist eine große Herausforderung für den Körper.

Richtig essen und trinken vor, während und nach der Schicht steigert die Leistungsfähigkeit.

Lecker essen hilft, sich wohl und zufrieden zu fühlen.

Wählen Sie richtige Lebensmittel und planen Sie die Essensvorbereitung.

Freuen Sie sich auf viele Tipps und ein neues Lebensgefühl.

### Angebot

Gruppenangebot : Workshop  
ca. 60 – 90 Minuten evtl. mit Verkostung oder 3-4 Stunden

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 m<sup>2</sup>), Beamer, Tische und Stühle

wird vom Dozent gestellt: Lebensmittelattrappen, Präsentation

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

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

