

Betriebliches Gesundheitsmanagement

In diesem Vortrag lernen Sie die vielen guten Nährstoffe kennen, vor allem Magnesium, B-Vitamine und Vitamin C, um das Immunsystem zu stärken und die Stressresistenz zu erhöhen.

Inhalte

Gehören Sie auch zu denjenigen, bei denen Stress zu einer schlechten Ernährungsversorgung führt?

Sie essen dann überwiegend Brot, Fast Food und kochen wenig selbst. Auch der Gemüseanteil in Ihrer Ernährung ist bei Stress verschwindend gering?

Hält die stressige Zeit über einen längeren Zeitraum an, dann nimmt unsere Leistungsfähigkeit ab und wir schwächen zudem unser Immunsystem.

Stress ist eine besondere Herausforderung für den Körper. Deswegen braucht er gerade unter dieser Belastung gute und vollwertige Nährstoffe zur Unterstützung.

In diesem Vortrag lernen Sie die vielen guten Nährstoffe kennen, vor allem Magnesium, B-Vitamine und Vitamin C, um das Immunsystem zu stärken und die Stressresistenz Ihres Körpers zu erhöhen.

Im Anschluss erleben Sie noch eine kurze Entspannungsrunde mit abschließend wertvollen Tipps zum Umgang mit Stress

Ziel:
Die Teilnehmer lernen verschiedene Stressoren und Ihre Wirkungsweisen im Körper kennen und einzuschätzen. Ziel ist es "Anti-Stress" Lebensmittel kennenzulernen und bewusst in den Alltag zu übernehmen

Angebot

Vortrag
min. 10 Teilnehmer max. 25 Teilnehmer

Dozent

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

Organisation

Dauer: 90 Minuten

vom Dozenten gestellt:
Notebook
Infobroschüren

vom Betrieb gestellt:
Beamer
Tische, Stühle, weiße Wand oder Leinwand
Raum mind. 30m²

