

Individuell clever essen und trinken...

...nach dem ABDD-Programm

Die Teilnehmer sollen erkennen, dass natürliche Lebensmittel Abwechslung in den Alltag bringen, für eine ideale Leistung geeignet sind und das Leistungsvermögen sowie das Wohlbefinden deutlich steigern können.



Inhalte

In der Welt von Morgen wird es stärker denn je auf unsere mentale und körperliche Fitness ankommen.

Das ABDD Modell wurde vom Deutschen Institut für Sporternährung in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Gehirntaining entwickelt. Es berücksichtigt die vier wichtigsten Ernährungsaspekte, welche zur Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit und Kreativität beitragen sollen:

A=Abwechslung
B=Blutzuckeroptimierung
D=Durstvermeidung
D=Dopaminoptimierung

Die Ernährung der Zukunft soll lecker sein und uns körperlich und mental fit halten.

Im Rahmen der Veranstaltung gibt es daher viele Tipps zur "Brain-Fit"- Ernährung und der "schnellen Küche".

Methodik:

Impulsvortrag inkl. Interaktionen mit den Teilnehmern

Angebot

-Gruppenprogramm mit Vortrag und bei Bedarf kleiner Verkostung
-Zeiten nach Absprache je nach Art des gewählten Angebots
-min. 8 Teilnehmer pro Durchgang / max. 12 Teilnehmer

Dozent

Irmtraud Retzlaff
zertifizierte Ernährungsberaterin VFED

Organisation

Dauer: 60 Minuten Vortrag mit Handout
Dauer: 90 Minuten Vortrag mit Verkostung und Handout

vom Betrieb zu stellen: Raum, Stühle und Beamer

