

Ernährungsworkshop – Ernährung bei Stress

Gruppenangebot/Workshop

Inhalte

Vortrag

Bunte Themen rund um das Thema Gesundheit:

- Was ist Gesundheit?
- Was ist Stress und wie wirkt er?
- Wie ernähren wir uns bei Stress?
- Was kann ich nun tun?
- Zeit sparen beim Einkauf
- Tipps für zwischendurch
- Umsetzung in den Alltag
- Optimierte Ernährung
- Stress-Antioxidantien
- Was esse ich wann, damit der Körper optimal versorgt wird
- Stress und Bewegung

Angebot

Vortrag 90 Min

min. 8 Teilnehmer pro Durchgang

max. offen Teilnehmer pro Durchgang

Dauer: 1 ½ Stunden

Raumgröße: ca. 30m²



Dozent

Nicole Leopold-Matzellus

Diätassistentin VDD zertifiziert

Trainerin im Gesundheits- und Rehasport

Einsatzgebiet: Ostrhauderfehn und im Umkreis von 60 km

Organisation

Beamer und Laptop

Raumausstattung im Betrieb:

Stühle, weiße Wand oder Leinwand

