

## Fit im Job-Gesunde Mahlzeit

### Gesunde Mahlzeit

**Fit im Job und auch Afterwork mit schnellen, leckeren Rezepten und cleveren Tipps versorgt zu sein. Blutzuckerspiegel und Insulinwirkung, was hat mein Bauchfett mit Kohlenhydraten zu tun, "Sinn oder Unsinn-abends mit oder ohne Kohlenhydrate".**

### Inhalte

Ausgewogene und vollwertige Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit – und diese sollte nicht an den Betriebstoren aufhören.

Es erwartet Sie ein aktiver Vortrag mit verschiedenen Themen wie z. B.

- Frühstück: das Sprungbrett in den Tag
- Pausensnacks gegen Leistungstiefs
- Tipps für die schnelle Küche- Afterwork
- Vielseitige Kurzgarer und vieles, vieles mehr

### Angebot

Gruppenangebot/Vortrag  
min. 30 Teilnehmer  
max. 100 Teilnehmer

### Dozent

Tomma Günther  
Diätassistentin DKL / DGE VDD zertifiziert

Einsatzgebiet: Thedinghausen und im Umkreis von 150km

### Organisation

Dauer: 60 Minuten

Notebook (wird vom Dozenten gestellt)

Infobroschüren (wird von der hkk gestellt)

Beamer (wird vom Betrieb gestellt)

Raumausstattung im Betrieb:  
Tische, Stühle, weiße Wand oder Leinwand

Raumgröße: mind. 30m<sup>2</sup>

