

Gesunde Lebensadern

Herzinfarkt- und Schlaganfall: Nehmen Sie ihre Gefäßgesundheit in die Hand, bevor Sie der Notarzt in den Händen hält. Ziel der Veranstaltung ist es, Informationen über die wichtigsten Risikofaktoren, die zu Verschlusskrankungen wie dem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können, zu geben und über einfache Handlungsempfehlungen zur Reduzierung dieser zu motivieren.



Inhalte

- Die Ausgangslage
- Risikofaktoren mindern: Ernährung, Bewegung, Stress
- Ernährungstipps für gesunde Lebensadern
- Funktional Food: Die Tricks der Ernährungsindustrie
- Die Rolle der Medizin

Methodik:

- Interaktiver Vortrag mit Bildern und Videoclips
- Optional: Postkarte zur Ergebnissicherung

Angebot

- Vortrag
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt

Dozent

Ausgewählter Dozent Institut caterva

Organisation

Dauer: 45-90 Minuten
Vom Betrieb zu stellen: Raum, Stühle und Beamer

