

## Fit im Arbeitsalltag - gesund essen im Job! Ernährungskurs für Arbeitnehmer : 8 x 1 Std + 1 x 2 Std.

Essen Sie noch oder genießen Sie schon? Die Arbeit stapelt sich und der Feierabend ist noch lange nicht in Sicht. Die Anforderungen im Job werden immer größer, umso wichtiger ist es, sich fit durch den Arbeitsalltag zu essen. Durch praktische Tipps rund um das Thema „Essen am Arbeitsplatz“ können Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun, Heißhunger sowie Leistungstiefs vermeiden und dem Stress entgegen essen.

### INHALTE:

- mit der Ernährungspyramide durch den Arbeitstag
- 5 am Tag - Obst und Gemüse – ideale Snacks
- Trinken mit Köpfchen – leistungsstark mit ausreichend Flüssigkeit
- Dem Fett auf der Spur – geschickt wählen; Heißhunger und Mittagstief ade
- Schicht im Schacht – gesunde Ernährung rund um die Uhr
- Brainfood – essen mit Köpfchen
- praktische Einheit – gesund Lunchbox und Snacks (Kochworkshop)
- **inkl. Messung der Körperzusammensetzung und Analyse eines Ernährungsprotokolls**



<b>Kursort:</b>	<b>KD Ernährungskonzepte, Langenscheidtstr. 9, 10827 Berlin - Schöneberg</b>
<b>Kursleiter:</b>	Nadin Rostin, Diätassistentin
<b>Kursdauer:</b>	8 x 1 Std., 1 x 2 Std.
<b>Zeitraum:</b>	donnerstags vom 22.02.–03.05.2018; jeweils von 17:30 – 18:30 Uhr; <b>03.05.18, 17:30 – 19:30 Uhr</b>
<b>Gebühr:</b>	175,- € pro Teilnehmer (inkl. aller Unterlagen, Analyse eines Ernährungsprotokolls) + 1 x 5,- € Lebensmittel (Kochkurs) <b>Dieser Präventionskurs wird von den Krankenkassen bezuschusst!</b>