

Online Ernährungs-Vorträge

Präventiver Nutzen

Täglich stürzt eine Informationsflut auf uns ein, die es uns schwermacht, fundiertes Wissen von gefährlichen Halbwahrheiten zu unterscheiden.

Gleichzeitig verlangen wir heutzutage sehr viel von unserem Körper. Wir arbeiten (zu) viel, bewegen uns (zu) wenig und haben (zu viel) Stress und Zeitdruck – für eine bewusste und gesunde Ernährung bleibt da oft nicht genug Zeit.

Ein Vortrag auf der Basis wissenschaftlich anerkannter Studien, gehalten von einer Ernährungsfachkraft bringt Klarheit in diesen Informationsdschungel und motiviert dazu, sich mit einer gesünderen Ernährungsweise auseinanderzusetzen. Wertvolle Tipps helfen, das gewonnene Wissen im Alltag umzusetzen.

Kurzbeschreibung

Mit alltagsnahen Ernährungsthemen werden die Teilnehmer über Online-Impulsvorträge in ihrer Handlungskompetenz gestärkt und motiviert.

Vorträge

Dauer

- | | |
|--|---------|
| ✓ Gesunde Ernährung in Job und Alltag und fit durch das Mittagstief, | 60 Min. |
| ✓ Tipps und Infos rund um das Thema Trinken, | 45 Min. |
| ✓ Brainfood, | 60 Min. |
| ✓ Orientierung im Diäten-Dschungel, | 45 Min. |
| ✓ Einkaufstraining - Tipps für intelligentes Einkaufen, | 45 Min. |
| ✓ Ernährung 50 plus, | 45 Min. |
| ✓ Diabetes mellitus - Schwerpunkt Ernährung, | 45 Min. |

Eckdaten

Art des Moduls	1 bis 3 Online-Vorträge nach Wahl per ViKo
Vortrag-Dauer	45-60 Min./Vortrag + 15 Min. offene TN-Fragen
Technische Voraussetzung	Microsoft Teams

