



Peakperformance food - genussvoll gesund bleiben

Aufgrund von Zeitmangel, Gewohnheit und Bequemlichkeit essen wir zu viel, zu fett, zu süß, zu salzig. Leistungsabfall, Konzentrationsschwäche, Verdauungsbeschwerden, Übergewicht oder Diabetes mellitus – die Folgen sind gravierend. Eine ausgewogene Ernährung, die sättigt und glücklich macht, ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER

- Sie erlernen die Grundlagen von Ernährung und können gängige Ernährungstrends einordnen und kritisch bewerten.
- Sie können die langfristigen Folgen ungünstiger Ernährungsgewohnheiten minimieren.
- Sie sind motiviert ein gesundheitsgerechtes Ernährungsverhalten am Arbeitsplatz und in der Freizeit umzusetzen.
- Sie vertiefen ihre Fähigkeit zu genießen und üben einen achtsameren Umgang während der Nahrungsaufnahme.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter aller Ebenen, sowie Fach- und Führungskräfte, die viel Verantwortung tragen und durch eine andauernde Arbeitsbelastung gefordert werden

MÖGLICHE INHALTE

- Analyse des bisherigen Essverhaltens
- Die zehn häufigsten Fehler
- Die neusten Erkenntnisse aus der Forschung
- Live-Stoffwechsellmessung für besseres Gewichtsmanagement
- Grundlagen Nahrungsmittelgruppen, Ernährungspyramide, Verdauungsorgane
- Peakperformancefood bei mentaler Dauerbelastung
- Exkurs Food Prep
- Genuss- und Achtsamkeitstraining
- Entwicklung eines eigenen Genussplans

Methoden: Impulsvortrag, Fragebogen, Team Challenge, Fallbeispiele, Quizz, Diary, Erfahrungsaustausch, Live-Stoffwechsellmessung

Dauer: 1 Tag + optional 2 Tage Genuss live erleben (Koch-, Back- und Genussevent)



Referentin:

Silvia Balaban
Dipl.-Wirtschaftspsychologin [FH]
+49 [0] 1577 152 99 11
Silvia.Balaban@recalibration.de