



Leistungsstark durch gesunde Ernährung BEWUSST ESSEN



Vortrag



Workshop
halber Tag



Workshop
ganzer Tag



Hintergrund:

Nach wie vor ist die Ernährungssituation der Bevölkerung – trotz und gerade wegen des Überangebots „fertiger Nahrungsmittel“ – als unbefriedigend einzustufen. Dabei kommt der Ernährung eine zentrale Rolle zu, sowohl bei der Entstehung bestimmter Zivilisationserkrankungen als auch für die Erhaltung der Gesundheit. Unser Körper wird durch industriell verarbeitete Nahrungsmittel schlecht bis gar nicht mit biologischen Wirkstoffen, sogenannten Vitalstoffen, versorgt. Energiereiche Nahrungsmittel und Getränke (Fabrikzucker und Produkte aus Auszugsmehl) führen zu Stressreaktionen des Körpers, da der Blutzuckerspiegel Schwankungen ausgesetzt wird, denen der Körper entgegenwirken muss. Das Ziel ist die Bewusstseins-schärfung für den Konsum naturbelassener Lebensmittel, um Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Inhalte:

- Ernährungssituation und Auswirkungen von Fehlernährung
- Vermittlung von Basiswissen im komplexen Ernährungsprozess
- Ernährungsweise nach Dr. Bruker
- Handlungskompetenzen zu eigenverantwortlicher und nachhaltiger Umstellung auf bedarfsgerechte Ernährung
- Nach Interesse vertieft die Maßnahme aktuelle Ernährungstrends: zuckerfreie Ernährung, vegane Ernährung, Superfoods

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de