GUT GEPLANT!
Gesund ernährt durch den Berufsalltag

BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
Gesunde Ernährung ist einer der wichtigsten Bausteine für unsere Gesundheit.
Sie wünschen sich Anregungen, wie Sie Ihrem Körper alle lebensnotwendigen Nährstoffe trotz stressigem Berufsalltag zuführen können?
Dann besuchen Sie den Vortrag, um Ihre Ernährung zu optimieren.

Ziel
- Sie lernen auch bei Stress gesund zu genießen.
- Sie erfahren mehr über die optimale Nährstoffversorgung trotz Zeitmangels.
- Sie erhalten Anleitung, welche Nährstoffe und Mikrostoffe Ihre Leistung unterstützen.
- Sie bekommen praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.
- Ich achte auf meine Gesundheit und gebe zeitnah Rückmeldung.

Programm
- Besser Essen im Berufsalltag
- Flexi Carb – Kohlenhydrate Ihren Bedürfnissen anpassen
- Proteine fürs Gehirn und für die Muskeln
- Meal Prep – der neue Food Trend: so kochen Sie clever vor
- Von der Theorie auf den Teller – mit Genuss durch den ganzen Tag
- Stolpersteine umgehen bei Take-away, Picknick am PC und in der Kantine
- Tipps und Tricks zur guten Versorgung: Vom Blitzfrühstück zum Meal Prepping und der Küche zu Hause

Seminarnummer:
B.2.1.6

Methode:
Vortrag, interaktiver Austausch, Arbeitsblätter, Rezepte

Referent*in:
Carolin Kettenring
Ernährungsberaterin
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termin:
15.07.2027

Zeit:
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 518

Anmeldeschluss:
10.06.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR

