BRAINFOOD
Power für den Kopf – Ein Angebot der AOK

BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
Eine ausgewogene Ernährung wirkt sich nicht nur positiv auf die körperliche Gesundheit aus, sondern unterstützt auch die kognitiven Funktionen und geistige Leistungsfähigkeit.
Im Online-Vortrag „Brainfood – Power für den Kopf“ erfahren Sie, welche Nährstoffe Sie benötigen, um ihr kognitives Potenzial zu fördern. Lernen Sie, wie Sie Brainfood gezielt in Ihren Alltag integrieren können.

Ziel
- Sie kennen die wichtigsten Nährstoffe, die für die geistige Leistungsfähigkeit von Bedeutung sind.
- Sie verstehen, wie sich eine ausgewogene Ernährung positiv auf Ihre kognitiven Funktionen auswirkt.
- Sie wissen, welche Lebensmittel besonders förderlich für das Gehirn sind und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können.
- Sie kennen konkrete Ernährungstipps, um Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung zu verbessern.

Programm
- Wesentliche Nährstoffe für die kognitive Leistung
- Lebensmittel, die die geistige Leistungsfähigkeit fördern
- Mahlzeitentiming und -gestaltung zur Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit
- Praktische Tipps zur Integration von Brainfood in den Alltag

Seminarnummer:
P27-2.1.12

Methode:
Vortrag, Praxisbeispiele, Fallbeispiele, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Andrea Hillebrand
Fachkraft für Ernährung AOK

Termin:
16.03.2027

Zeit:
10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:
02.03.2027

Gebühr:
finanziell gefördert durch die AOK

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

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

ANMELDEFORMULAR



AOK