

## Informationen zum Seminarinhalt

*Wo kommt die Energie her?  
Was gehört auf den Teller?  
Wo verstecken sich die  
Energieräuber, die mich  
stressen können?*

*Die Teilnehmer erhalten  
hier kernige Inputs zu dem  
wichtigen Thema, wie sie  
mit Hilfe von ausgewogener  
Ernährung Ihre geistigen  
und messbaren Leistungen  
weiter fördern können.*

*Originell, spannend und vor  
allem kompetent!*



## Ernährungstraining mit Biss

Ina Hofbauer

Ernährungswissenschaftlerin

Gärtnerering 58  
13593 Berlin

0160/30 38 359  
info@ernahrungstraining-mit-biss.de  
www.ernahrungstraining-mit-biss.de

UST-IdNr.: DE270584028

## Seminar zur Gesundheitsförderung

Ernährungstraining mit Biss



Mag. Ina Hofbauer

Wie man isst, so arbeitet man

## Seminare müssen Spaß machen!

### **Seminare mit Inhalt!**

Jedes meiner Seminare hat einen bestimmten Teilbereich rund um die gesunde Ernährung als Schwerpunkt. So können die Teilnehmer in jedem Seminar bestehendes Wissen festigen und erfahren dennoch immer wieder neue, spannende Details.

### **Motivation - das Plus für einen gesunden Lebensstil!**

Keine Belehrenden Vorträge, keine "Do and Don't"-Liste, keine reißerischen Schlagzeilen. Ich liefere Informationen, die nicht verunsichern sollen, sondern eine Basis schaffen für ein selbstbestimmtes Gesundheitsmanagement. Jeder Teilnehmer entscheidet für sich selbst, wie er seine Zukunft gestalten will.

### **Lernen soll unterhalten!**

Methodenvielfalt ist das Gegenteil zu eintönigen Referaten. Durch aktives Mitwirken gestalten die Teilnehmer Teile des Seminars selbst.

### **Nachhaltig im Wissen**

Selbstverständlich gibt es zu jedem Seminar aktuelle Arbeitsunterlagen!



## Wie man isst, so arbeitet man

**Wer sich Gedanken über sein Essen macht und dieses zu genießen weiß, der ist leistungsfähiger und arbeitet dazu auch genauer.**

Ernährung ist ein Schlüsselfaktor zur körperlichen und geistigen Fitness.

Enge Termine und Berge von Arbeit bestimmen den Alltag unzähliger Arbeitnehmer. Wer jedoch regelmäßig viel Arbeit in kurzer Zeit erledigen muss, ist dann auch sehr schnell ausgepowert.

Stresszeiten bedeuten einen höheren Bedarf an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Bei dichtem Terminkalender leidet allerdings vielfach die Zeit für kluges "Brainfood".

Die richtige Ernährung – auch zu den Arbeitszeiten – ist wichtig um im Job die gewünschten Höchstleistungen zu erbringen, Gleichzeitig wirkt sie als Stress-Ausgleich.

Allerdings, wer sich nicht bewusst gesund ernährt, greift viel zu oft unbewusst zu schwer verdaulichen Kleinigkeiten.

**Essen gegen Stress ist möglich. Lassen Sie sich zeigen, wie!**

## Rundum-Information

### **Teilnehmer**

Dieses Kurzseminar ist auf maximal 20 Teilnehmer ausgelegt.

### **Dauer**

Dieses Kurzseminar wird in 3 Einheiten à 45 Minuten durchgeführt.

### **Preis**

auf Anfrage!



***Nicht das passende dabei?***

***Ich plane auch gerne ein Seminar nach Ihren Wünschen!***

Noch mehr Informationen zu Seminaren, Kursen, Vorträgen und persönlicher Ernährungsberatung finden Sie auf meiner Homepage.

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Rufen Sie mich an!