

## **Brain- und Powerfood – Richtig essen, fit bleiben**

Die mentalen Anforderungen im Job steigen. Wie kann ich mich trotzdem gesund ernähren und über den Tag die Leistung halten?

Eine erfahrene Ernährungswissenschaftlerin zeigt, wie Beschäftigte sich trotz Zeitnot fit und gesund ernähren können und was die grauen Zellen für eine gute Leistung brauchen.

### **Ihr Mehrwert**

- Die Teilnehmer\*innen erhalten wertvolle Tipps, mit welchen Mahlzeiten und Pausensnacks sie Vitamine und Mineralstoffe einfach in den Alltag integrieren können.

### **Inhalte**

- Wichtige Nährstoffe für individuelle Ziele
- Eigene Mahlzeitengestaltung und Leistungskurve
- Essen und Stress
- Tipps für's Mittagessen – Imbissbuden und Co.
- Achtsam essen und profitieren
- Brainfood – Power fürs Gehirn

### **Methoden**

- Dialogorientierter Input, Praktische Tipps, Erfahrungsaustausch

### **Zielgruppe**

- Mitarbeiter\*innen die sich trotz Zeitdruck in Ihrem Arbeitsalltag gut ernähren möchten um fit und gesund zu bleiben.