



## Ernährungs-Seminar

Lecker, lustig & informativ

Das Ernährungs-Seminar vermittelt auf abwechslungsreiche und interaktive Weise die wichtigsten Grundlagen einer gesunden Ernährung. Auf entspannend spielerische Art wird Hintergrundwissen über die Stoffwechselprozesse, Nahrungszusammensetzungen und die Ernährungsauswirkungen vermittelt. Dem Teilnehmer werden Zusammenhänge klar und er nimmt eine gute Brise Motivation und konkrete Ernährungstipps mit.

### Inhalte

- Grundlagenwissen zum Stoffwechsel
- Erarbeiten der Auswirkungen von Ernährung auf Körper und Organe
- Interaktives Ernährungssquiz
- Sensibilisierung für psychologische Hintergründe und deren Einfluss auf das Ernährungsverhalten

### Nutzen

- Interaktives, fröhliches Lernen
- Stärkung des Bewusstseins für eine gesunde Ernährung
- Kennenlernen einfacher und praktischer Ernährungstipps
- Wissensaufbau darüber wie eine gesunde Ernährung mit kleinen Steps in den Alltag gebracht werden kann


### Leistungsüberblick:

#### Ernährungs-Seminar

- Interaktives Seminar
- Dauer: 180 Minuten
- Teilnehmerzahl: 6 - 20 Personen

#### Dieses Seminar eignet sich

- als Mitarbeiterschulung und wegen seiner Aufbereitung mit Infotainment-Charakter speziell auch für Azubis
- als Workshop im Rahmen eines Gesundheitstages, einer Personalversammlung oder einer Aktionswoche
- für alle, die Interesse am Thema haben!

 Termine & Preise auf Anfrage

Das Thema Ernährung ist ein Dauerbrenner und stets in aller Munde: Überall bekommt man Tipps und Informationen darüber, wie man sich richtig ernähren soll. Doch wie kann man dieses Thema fachlich anspruchsvoll und zugleich interessant mit Spaß- und Lerneffekt vermitteln und es in gewisserweise schmackhaft machen? Wenn Sie ein wissenschaftlich fundiertes Seminar zum Thema Ernährung suchen, das zugleich kurzweilig, unterhaltsam und lustig ist, dann sind Sie in dem Ernährungsseminar von GewusstGesund ganz bestimmt gut aufgehoben. Natürlich wird es auch lecker, lustig & informativ!