

JobFood – Kompakt genussvoll und leistungsstark durch den Berufsalltag

2 Termine
à 4 x 45 Minuten

Wie schafft man es eigentlich, auch im hektischen Arbeitsalltag ein wenig gesünder und trotzdem lecker zu essen?



Übersicht der Themen

1. Termin

- ❖ Leistungsfähigkeit und ihr Einfluss durch Essen und Trinken
- ❖ Basics der Lebensmittelauswahl
- ❖ Körpersprache - Hunger und Heißhunger
- ❖ Mahlzeitenplanung am Arbeitsplatz

2. Termin

- ❖ Gesunder Lebensstil und SMARTe Ziele
- ❖ Gemeinsames Zubereiten von Pausenmahlzeiten
- ❖ Vorratshaltung und Einkaufsplanung
- ❖ Esskultur

**Empfohlene
Teilnehmerzahl:
8 – 15 Personen**