



WORKSHOP "intuitive Ernährung"

In diesem Workshop lernst du, wie du auf die Signale deines Körpers hörst und ein intuitives Essverhalten entwickelst: essen bei Hunger, das Richtige wählen und bei Sättigung aufhören. Dabei spielen ein ausgewogener pH-Wert und eine ausreichende Nährstoffzufuhr eine wichtige Rolle. Mangelerkrankungen wie Ballaststoffmangel können Heißhunger auf Süßes fördern – das Wissen darum hilft, solche Fallen zu vermeiden.

Zudem zeigen wir, wie nachhaltige Ernährungsentscheidungen sowohl deiner Gesundheit als auch der Umwelt zugutekommen. Praktische Tipps und Strategien erleichtern die Umsetzung im Alltag.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Einführung in das Konzept des intuitiven Essens: Hunger- und Sättigungssignale erkennen
- Bedeutung eines ausgeglichenen pH-Werts und ausreichender Nährstoffzufuhr für ein gesundes Essverhalten
- Praktische Tipps für eine nachhaltige und ausgewogene Ernährung im Alltag



ZEIT/ DAUER

90 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Beamer, Leinwand, Flipchart, Bestuhlung

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

250,00 €

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.