



WORKSHOP "Ernährung, Immunpower"

Der Workshop „Ernährung, Immunpower“ vermittelt wertvolle Erkenntnisse, wie Sie Ihr Immunsystem durch eine gezielte Ernährung stärken können. Im Fokus steht der Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und einer gut funktionierenden Immunabwehr, insbesondere die Rolle von frischem Obst und Gemüse. Sie erfahren, warum ein gesunder Darm entscheidend für die Abwehrkräfte ist und wie eine ausgewogene Darmflora Krankheitserreger in Schach hält. Darüber hinaus wird das Thema „aktives Trinkverhalten“ behandelt, um Ihre Leistungsfähigkeit zu optimieren.

Der Workshop bietet fundiertes Wissen zum Elektrolythaushalt und zeigt auf, was Ihrer Gesundheit schadet und was förderlich ist.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Bedeutung von Obst, Gemüse und einer gesunden Darmflora für die Immunabwehr
- Einfluss eines aktiven Trinkverhaltens auf die Leistungsfähigkeit
- Verständnis des Elektrolythaushalts und seine Auswirkungen auf den Körper
- Aufklärung über ungesunde Gewohnheiten und deren negative Wirkung auf die Gesundheit



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.