



ERNÄHRUNG UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Der menschliche Körper funktioniert wie eine komplexe Maschine: Er benötigt die richtigen Nährstoffe, um optimal zu arbeiten. Was wir zu uns nehmen, hat nicht nur Auswirkungen auf unsere physische Leistungsfähigkeit, sondern auch auf unser psychisches Wohlbefinden. Eine ausgewogene Ernährung kann dabei helfen, die biochemischen Prozesse im Körper zu unterstützen, die direkt mit unserer mentalen Gesundheit verknüpft sind.

Dieses Modul zeigt die Zusammenhänge zwischen Ernährung und psychischer Gesundheit auf und erklärt, wie Nährstoffe unsere Stimmung, Konzentration und Resilienz beeinflussen. Die Teilnehmer lernen, wie sie durch eine bewusste Ernährung zu einem gesunden Körper und damit auch zu einem gesunden Geist beitragen können.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Einführung in die Zusammenhänge zwischen Ernährung und psychischer Gesundheit
- Erkennen von Ernährungsmustern, die Stress, Erschöpfung oder depressive Verstimmungen begünstigen können
- Praktische Tipps für eine alltagstaugliche Integration von gesunden Lebensmitteln und Essgewohnheiten
- Schaffung einer Basis für nachhaltige Verhaltensänderungen in Bezug auf Ernährung und Gesundheit



ZEIT/ DAUER

90-180 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Beamer, Leinwand, Flipchart, Bestuhlung

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

Auf Anfrage (abhängig von der Mitarbeiteranzahl und Anzahl der Workshops)

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

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