



## WORKSHOP "Ernährungsgrundlagen"

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden fundierte theoretische Kenntnisse über die Grundlagen von Nahrungsmitteln und deren Einfluss auf den Körper. Es wird erklärt, wie der Stoffwechsel funktioniert und wie die Verdauung durch verschiedene Ernährungsweisen aktiviert wird. Ein weiterer Bestandteil des Workshops ist der Austausch über populäre Trend-Diäten, wobei die Vor- und Nachteile sowie die langfristigen Auswirkungen auf die Gesundheit diskutiert werden.

Zusätzlich werden gängige Ernährungsmythen aufgedeckt und in einer Frage-Antwort-Runde klargestellt, was wirklich gesund ist und was nicht. Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden ein besseres Verständnis für Ernährung zu vermitteln und sie mit dem Wissen auszustatten, wie sie ihre Ernährung gezielt und gesund gestalten können.

### INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Theoretische Einführung in die Grundlagen von Nahrungsmitteln und deren Einfluss auf den Körper
- Trend-Diäten und deren Vor- und Nachteile
- Vermittlung von Wissen für eine bewusste und gesunde Ernährung



#### ZEIT/ DAUER

120 Minuten

#### ANZAHL TEILNEHMER

individuell

#### RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Beamer, Leinwand, Flipchart, Bestuhlung

#### ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

#### PREIS

300,00 €

\* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

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