

# GESUND ESSEN BEI DER ARBEIT.

## ERNÄHRUNG IST MEHR ALS KALORIENAUFNAHME

Kurz was vom Bäcker geholt und hastig am Arbeitsplatz hinuntergeschlungen. Danach noch was Süßes für die Nerven und ein Kaffee zum Wachwerden?

Was ist gesunde und ausgewogene Ernährung, wie hängt sie mit Stressbewältigung und genug Energie für den Tag zusammen? Wie kann ich auch bei der Arbeit bewusst essen und so nebenher etwas für meine Resilienz und Gesundheit tun?

## ZIEL

Grundlagen und Bedeutung einer gesunden und vielfältigen Ernährung verstehen.

## MÖGLICHE INHALTE

- Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett)
- Energie und leere Kalorien
- Kalorie ist nicht gleich Kalorie
- Vielfalt der Vollwerternährung
- Diäten und Ernährungstrends
- Richtig und genug trinken
- Was macht satt
- Zucker und Stress
- Nahrungsmittel beurteilen
- Bewusst essen
- Mehr Zusammenhalt durch gemeinsames Essen
- Gesund essen mit wenig Aufwand

Umfang, Inhalte und Umsetzung werden individuell auf Euren Bedarf zugeschnitten, denn jedes Team ist einzigartig.



## URPOTENZIAL

*Befreie den Menschen in Dir!*



## PAUL MANDELKOW

Coach • Bewegungs- & Atemtrainer • Ernährungsberater

Hansener Straße 16  
29525 Uelzen  
0151 63471077  
info@urpotenzial.de  
www.urpotenzial.de

