

# Ernährungstrends ? Wie finde ich meine persönliche Ernährungsform?



Immer wieder entstehen neue Ernährungsformen, welche als die optimale Ernährungsweise dargestellt werden. Doch inwiefern sind diese Ernährungstrends umsetzbar und sinnvoll?

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über aktuelle Ernährungstrends und werden befähigt, diese kritisch zu hinterfragen. Dafür werden die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung aufgezeigt. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Ernährungsgewohnheiten, sowie ein darauf aufbauender Transferplan ermöglichen eine nachhaltige Integration von ausgewogener Ernährung im Alltag.

## Ziele

- Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung festigen
- Wichtigkeit einer gesunden Ernährung erkennen
- Unterschiedliche Ernährungsformen mit ihren Vor- und Nachteilen kennen und beurteilen können
- Eigenes Ernährungsverhalten reflektieren
- Praktische Umsetzungsmöglichkeiten erkennen und einen Transferplan erstellen

## Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

## Preise

1.5 Stunden	CHF 880.-
2.5 Stunden	CHF 1'190.-
0.5 Tag	CHF 1'890.-

Die Inhalte werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst.

Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen. Je nach Gruppengrösse wird eine zweite Fachperson berechnet.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit, Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung  
Tribtschenstrasse 21  
Postfach 2568  
6002 Luzern  
058 277 60 00  
info@vivit.ch  
www.vivit.ch

## Inhalte

- Grundlagen ausgewogener Ernährung
- Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit
- Vor- und Nachteile aktueller Ernährungstrends (z.B. LowCarb, Paleo, Intermittierendes Fasten)
- Reflexion/Analyse persönliches Ernährungsverhalten
- Transferplan für optimierte Ernährungsweise

## Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)