Brainfood: Leistungsfähig und gesund am Arbeitsplatz

Im anforderungsreichen Kontext «Arbeit» fehlen oftmals Zeit, Wissen und Motivation, um ein gesundes Ernährungsverhalten aufrecht zu erhalten. Dieser Workshop zeigt konkrete Möglichkeiten auf, wie sich Mitarbeitende am Arbeitsplatz und unterwegs mit wenig Aufwand gesund ernähren können.
In einem ersten Theorieteil wird das eigene Ernährungsverhalten reflektiert, Mythen & Fakten gesunder Ernährung betrachtet sowie der Einfluss der Ernährung auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit diskutiert.
Optional kann das erworbene Wissen anschliessend direkt praktisch eingesetzt werden. Zusammen probieren die Teilnehmer ausgewogene Rezepte aus, die sie einfach im Alltag nachkochen können.

Ziele

- Individuelle Ernährungskompetenz verbessern
- Ausgewogene Ernährung im Arbeitsalltag integrieren können
- Spass und Freude an gesunder Ernährung haben
- Wissen, wie gesunde Ernährung im Alltag funktioniert und schmeckt

Inhalte

- Zusammenhang von Ernährung, Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Mythen & Fakten gesunder Ernährung
- Eigenes Ernährungsverhalten reflektieren und Optimierungspotential ermitteln
- Rezepte und Zubereitungsformen testen und kennen lernen
- Handlungsplan für den Alltag

Leistung vivit

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

Leistung Kunde

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

Die Inhalte und die Preise werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäfts- und Zusatzbedingungen.

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

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