

Seminar zum Thema

Brainfood – Povernahrung für das Gehirn

Steigerung der Gedächtnis-, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit durch Ernährung

Durch eine abwechslungsreiche, ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung, die richtige Lebensmittelauswahl, günstige Nahrungsmittelkombinationen, gesunde Snacks und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr können Motivation, Lebensfreude, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit deutlich und langfristig gesteigert werden! Wichtig hierfür ist zu wissen, welche Nahrungsmittel die Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit langfristig verbessern und welche Lebensmittel die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit auf Dauer reduzieren!

Zielstellung und Auswirkungen:

- ✓ Verbesserung des Ernährungs-, Bewegungs- und Gesundheitsverhaltens im Freizeit- und Berufsalltag
- ✓ Steigerung der Gedächtnis-, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit durch richtige Nahrungsauswahl
- ✓ Optimierung der Ernährung im Hinblick auf die Gehirnleistung
- ✓ Verhinderung von Leistungsabfall und Konzentrationsschwächen
- ✓ Steigerung der Leistungsfähigkeit, des Wohlbefindens und der Motivation im Freizeit- und Berufsalltag
- ✓ Langfristige Umsetzung einer ausgewogenen, gesunden Ernährung im Sinne von Brainfood

Spezifische Inhalte des Vortrags:

- ✓ Zusammenhang zwischen Gehirnleistung und Ernährung
- ✓ Risikofaktoren und Erkrankungen des Gehirns im Zusammenhang mit der Ernährung
- ✓ Einfluss der Ernährung auf unsere Gedächtnis-, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- ✓ Optimale Nahrungsmittelauswahl zur Steigerung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- ✓ Empfehlungen zur praxisnahen Optimierung der Ernährung im Hinblick auf die Gehirnleistung
- ✓ Praktische Tipps zur Mahlzeitengestaltung für den privaten und beruflichen Alltag
- ✓ Spezielle Povernährstoffe für das Gehirn
- ✓ Besprechung von Brainpower-Rezepten