

### **Seminar zum Thema**

## **Gesunde Jause – „Gesund Snacken“ leicht gemacht**

### **Gesunde Ernährung im Berufsalltag**

Zu fett, zu süß, zu viel, zu schnell und dann auch noch Fastfood?

Einseitige, belastende Ernährung muss nicht sein – auch nicht im stressigen Berufsalltag, in dem oft Leistungsdruck und Zeitmangel herrschen. So stellen auch Wechselschicht, Außendienst, Mehrfachbelastung oder Überstunden für viele Berufstätige eine besondere Herausforderung dar.

Anschaulich erarbeite ich mit allen TeilnehmerInnen individuell abgestimmte Strategien, Empfehlungen, praktische Tipps und Tricks, um auch im stressreichen Arbeitsalltag ausgewogen, vollwertig, gesund und abwechslungsreich essen und trinken zu können.

Ganz nach dem Motto: *Gesund Snacken – leicht gemacht!*

#### **Zielstellung und Auswirkungen:**

- ✓ Verbesserung des Ernährungs-, Bewegungs- und Gesundheitsverhaltens im Freizeit- und Berufsalltag
- ✓ Steigerung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit durch richtige Nahrungsmittelauswahl
- ✓ Optimierung der Ernährung im Hinblick auf die Gehirnleistung
- ✓ Langfristige Umsetzung einer ausgewogenen, gesunden Ernährung im Berufsalltag
- ✓ Umsetzung von Empfehlungen und Rezepten für die Gestaltung von gesunden Snacks und Drinks
- ✓ Verhinderung von Leistungsabfall und Konzentrationsschwächen
- ✓ Steigerung des Wohlbefindens und der Motivation im Alltag

**Spezifische Inhalte des Vortrags:**

- ✓ Aktuelle Statistiken: Ernährungs- und Gesundheitssituation der österreichischen ArbeitnehmerInnen
- ✓ Wichtige Empfehlungen und praktische Tipps für eine gesunde Ernährung im Freizeit- und Berufsalltag
- ✓ Ratschläge zur gezielten Verbesserung des Ernährungs-, Bewegungs- und Gesundheitsverhaltens.
- ✓ Die einzelnen Nahrungsgruppen, deren Bedeutung und Funktionen sowie ungeeignete und geeignete Nahrungsmittelvertreter und Nahrungskombinationen werden vorgestellt, damit die TeilnehmerInnen einen einfachen, gesünderen, natürlichen Zugang zu einer gesunden Ernährung entwickeln können.
- ✓ Nahrungsmittel zur Verbesserung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit - auch bekannt als „Brainfood der Natur – Powerstoffe für das Gehirn“ werden praxisnah vorgestellt!
- ✓ Empfehlungen für die Gestaltung von gesunden Snacks im Berufsalltag, die sehr schnell, einfach und unkompliziert zubereitet werden können sowie zahlreiche Mahlzeitenvorschläge als Orientierungshilfe für den privaten und beruflichen Alltag!
- ✓ Besprechung von Rezepten für gesunde Snacks und Drinks aus ernährungswissenschaftlicher Sicht!
- ✓ Hilfreiche Empfehlungen für den Berufsalltag und die Gestaltung der täglichen, gesunden Jause!