

Leistungsstark durch den Arbeitsalltag

Im Bereich der Gesundheit spielt die Ernährung neben der körperlichen Betätigung und einer ausgeglichenen Psyche eine nicht zu unterschätzende Rolle. Gesundheitsbewusste Ernährung hat zudem erheblichen Einfluss auf unser Konzentrations- sowie Denkvermögen und somit auf unsere Leistungsfähigkeit während der Arbeit. Das Wissen über eine gesundheitsgerechte Ernährung ist in der Bevölkerung jedoch relativ vage. Folglich spielt die Ernährung an einem Arbeitstag eine eher untergeordnete Rolle bei Beschäftigten.

Vor diesem Hintergrund wird den Beschäftigten das Thema Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz im Rahmen unseres Seminars nähergebracht.



Die Teilnehmenden bekommen einfache, praxisnahe Ernährungstipps sowie Hilfestellungen bei der Planung und Umsetzung von gesunder Ernährung am Arbeitsplatz.

Zudem geht es darum, dass die Beschäftigten Lebensmittel kennenlernen, welche die Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag stärken und gleichzeitig die Gesundheit positiv beeinflussen.

In angenehmer Atmosphäre werden Methoden und Strategien interaktiv mit den Teilnehmern erarbeitet, auf welche Weise eine gesunde Ernährung mit den Rahmenbedingungen von Arbeit und Freizeit umgesetzt werden kann.

Mögliche Themenschwerpunkte

- Gesund durch zielführendes Essen
- Brainfood – Was macht uns leistungsstark?
- Bewusste Lebensmittelauswahl
- Essen und Stress
- Gesunde Ernährung im Büro
- Planung und Umsetzung einer gesunden Ernährung
- Trinken – Das Benzin für unseren Körper
- Praxisnahe Ernährungstipps für den Arbeitsalltag

Gesunde Rezepte

Gerne stellen wir den Teilnehmenden eine Mappe mit Informationen zu einer bedarfsgerechten Ernährung sowie Rezepte mit gesunden Gerichten für den Arbeitstag zusammen.

Zielgruppenspezifisch angepasst

Insbesondere beim Thema Ernährung ist es wichtig, die Seminarinhalte den teilnehmenden Beschäftigten anzupassen. Wer beispielsweise in der Nacht arbeitet, hat eine stark veränderte hormonelle Stoffwechsellage. Eine angepasste Ernährung im Schichtdienst kann definitiv leistungsfähiger machen. Auf diese Besonderheiten und etwaige Rahmenbedingungen der Arbeit gehen wir im Seminar ein.

Interesse geweckt?!

Wir beraten Sie gern!

Tel.: 05241 7089310

info@soma-consult.com