

Gesundheitsaktion „Du bist, was Du isst!“

Vortragsthemen und Termine



Darmgesundheit



GESUND MIT EINER STARKEN MITTE – Mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch einen gesunden Darm

- ✓ Hintergrundwissen rund um das Mikrobiom
- ✓ Zentrale Risikofaktoren: Was unser Mikrobiom schädigt
- ✓ Immunstark durch einen gesunden Darm - Wie hängt das zusammen?
- ✓ Den Darm auf Vordermann bringen - Mit der Ernährung die Darmgesundheit effektiv unterstützen

Do, 07.03.2024,
10-11 Uhr

Di, 12.03.2024,
17-18 Uhr

Immunsystem



ERNÄHRUNG FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM – Mit der richtigen Ernährung das Immunsystem unterstützen

- ✓ Komponenten einer ausgewogenen Ernährung für ein starkes Immunsystem
- ✓ Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln – sinnvoll?
- ✓ Die Rolle von Vitaminen und Mineralstoffen
- ✓ Zusammenhang zwischen unserem Darm und der Abwehrkraft

Di, 02.04.2024,
17-18 Uhr

Do, 04.04.2024,
11-12 Uhr

Meal Prep



MEAL PREP – Gute Vorbereitung ist die halbe Miete

- ✓ Tipps und Tricks für die clevere Planung und Vorbereitung von Gerichten, um sich und die Familie im Berufsalltag gesund zu versorgen
- ✓ Wie werden Lebensmittel und gekochte Gerichte richtig gelagert, um Haltbarkeit und Frische zu verlängern?
- ✓ Gesundes Meal Prep für jeden Tag mit dem cleveren Baukastensystem
- ✓ Exkurs rund um das Thema Verpacken: Glas, Edelstahl & Co.

Do, 06.06.2024,
11-12 Uhr

Di, 11.06.2024,
17-18 Uhr

Schlaf



GUT ESSEN, GESUND SCHLAFEN – Der Einfluss unserer Ernährung auf die Schlafqualität

- ✓ Wie beeinflusst unsere Ernährung die Schlafqualität?
- ✓ Warum helfen uns Kohlenhydrate beim Einschlafen?
- ✓ Mineralstoffe und Vitamine für einen entspannten Schlaf
- ✓ Welche Lebensmittel begünstigen einen unruhigen Schlaf?
- ✓ Ernährungstipps, um entspannt ein- und durchzuschlafen

Di, 07.05.2024,
17-18 Uhr

Mi, 08.05.2024,
10-11 Uhr