

## **Vorträge rund um das Thema „Ernährung im Rahmen der betriebliche Gesundheitsförderung“**

### **Sich gut fühlen und Fit im Job sein durch ausgewogene Ernährung**

Eine gute Ernährung verbessert das Wohlbefinden des Menschen und hält ihn fit und leistungsfähig. Nur wie sieht das konkret aus?

In diesem Vortrag geht es um den Energie- und Nährstoffbedarf, die optimale Mahlzeitenaufteilung sowie um die ausgewogene Gestaltung der Lebensmittel- und Getränkeauswahl für Berufstätige.

#### **Vortrag /Präsentation mit anschließender offener Fragerunde**

Teilnehmeranzahl unbegrenzt

**Zeit:** 60-90 Minuten

### **Fett im Geschäft... ein Nährstoff im Wertewandel**

Jahrzehntelang wurden sie verpönt, jetzt werden sie salonfähig: Die Fette. Die „Guten“ natürlich nur. Doch was sind die Guten? Und gibt es auch des Guten zu viel?

Viel spannender als gedacht werden wir uns heute mit einem Nährstoff beschäftigen, der massiven Einfluss auf die Gesundheit hat. Freuen Sie sich auf was Fettess!

#### **Vortrag /Präsentation mit anschließender offener Fragerunde**

**Zeit:** 60-90 Minuten

### **Ernährungsmythen im Kreuzverhör**

Von A wie „Abends kein Obst essen“ wie Z wie „Zitrone, heiß, bei Erkältung...“ in diesem Vortrag werden einige weit verbreitete Meinungen rund um Essen unter die Lupe genommen. Dabei beleuchten wir auch die Frage, was „Mythen“ eigentlich sind, warum wir sie so schwer aus dem Kopf bekommen und ab wann sie unserer Gesundheit schaden.

#### **Vortrag /Präsentation mit anschließender offener Fragerunde**

**Zeit:** 60 Minuten

### **Der Mensch is(s)t, was er denkt... !? Was leitet unser Ernährungsverhalten?**

Wer kennt das nicht: Gestern habe ich noch einen Vortrag zur gesunden Ernährung gehört und heute schon beiße ich (mit schlechtem Gewissen) in ein helles Brötchen mit Schokoaufstrich oder greife zu den Plätzchen, die auf der Küchenseite stehen. Die Diskrepanz zwischen Ernährungswissen und Umsetzung ist manchmal groß. In diesem Vortrag werden die Hintergründe unseres Ernährungsverhaltens beleuchtet und begreifbar gemacht.

#### **Vortrag /Präsentation mit anschließender offener Fragerunde**

**Zeit:** 60-90 Minuten

## **Unruhiger Bauch – Nein, danke!**

Viele Berufstätige beklagen Bauchbeschwerden. In diesem Vortrag werden Wege aufgezeigt, wie Sie den Ursachen auf die Spur kommen können. Sollte die medizinische Diagnostik bereits erschöpft sein, können häufig Veränderungen beim Essverhalten oder bei der Getränkeauswahl zur Linderung führen.

**Vortrag /Präsentation mit anschließender offener Fragerunde**

**Zeit:** 60-90 Minuten

## **Ohne Kohlenhydrate werde ich traurig...**

Nicht nur unsere Ess-Kultur, sondern auch wichtige Stoffwechselfvorgänge im Gehirn sowie die Mikrobiota benötigen ein Mindestmaß an Kohlenhydrate. Daher ist es für manchen Ess-Typ wie eine Art Selbst-Schutz, wenn eine rigide Low-Carb-Diät nicht gelingt. Warum das „Sekt-oder Selters“-System bei der Gewichtsreduktion bei weitem nicht für jeden geeignet ist und wie Sie Ihr Gewicht im Griff behalten und gleichzeitig Ihrer Gesundheit Gutes tun können, steht im Mittelpunkt dieser Veranstaltung.

**Vortrag /Präsentation mit anschließender offener Fragerunde**

**Zeit:** 60-90 Minuten