



Gesunde Ernährung

Ich bin, was ich esse – ich fühle mich so, wie ich mich ernähre

Jeder Mensch entscheidet selbst, wie er sich ernährt. Diese Entscheidung hat einen grossen Einfluss auf die Gesundheit. Nur wenige von uns wissen jedoch, was ausgewogene und gesunde Ernährung tatsächlich bedeutet und was auf den alltäglichen Speiseplan gehören sollte. Es gibt Lebensmittel, die Krankheiten heilen können und solche, die uns wiederum krank machen. In diesem einteiligen Kurs lernen Sie, wie sich ein gesunder Speiseplan positiv auf Ihren Tag auswirkt. Denn eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, die Lebensqualität nachhaltig zu erhöhen. Dies steigert nicht nur Ihre Vitalität, sondern erhöht auch Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

Ihr Nutzen

- Sie können den eigenen Energiebedarf ausrechnen
- Sie kennen die wichtigsten Spurenelemente, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe sowie die 14 «Superfood-Lebensmittel»
- Sie wissen, wie Sie sich mit kleinen Änderungen in der Ernährungsgewohnheiten besser fühlen

Inhalte

- Energiebedarf und -gebrauch
- Unterschied zwischen gesunder und ungesunder Ernährung
- Die Wirkung von gesunder Ernährung auf Gesundheit und Wohlbefinden
- Tipps für eine persönliche Ernährungsplanung
- Die Wirkung von Ernährung auf Beschwerden und Krankheit

Methoden

Vortrag, Erfahrungsaustausch und Gruppendiskussion

Zielgruppe

Alle Ingeus-Teilnehmer

Zeit

Siehe Monatsplan

Mitbringen

Kursunterlagen

Anmeldung

über Ihren Berater