



Ernährung

Iss mit Lust & Köpfchen

„Der Mensch ist, was er isst“ – dieses Sprichwort zeigt auf, dass Ernährung mehr ist als den Körper mit Nährstoffen zu versorgen. Es bedeutet nämlich, dass mit der Ernährung verschiedene Faktoren verknüpft sind: Gene, Bewegung, soziale Beziehungen, Arbeit, Freizeit und persönliche Einstellungen. All dies prägt unser Essverhalten wesentlich mit. Diese Einflüsse spielen auch eine Rolle, wenn es um die Umsetzung der Ernährungsempfehlungen im Alltag geht. In der Praxis zeigt sich oft, dass der Mensch zwar weiss, was die bessere Wahl wäre, doch dass es häufig schwer fällt, dieses Wissen in die Tat umzusetzen.

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit Ihr persönliches Essverhalten und deren Einflussfaktoren zu beleuchten und bei Bedarf zu optimieren. Es geht darum, dass Sie die Handlungsfähigkeit in Ihrem Alltag soweit ausbauen können, dass Ihnen all die guten Botenstoffe einer ausgewogenen Ernährung als wichtiger Nährboden für mehr Vitalität, Ausdauer, Belastbarkeit und persönliches Wohlbefinden zur Verfügung stehen.

Ihr Nutzen

- Aktualisierung des bestehenden Ernährungswissens
- Check-Up Ihres persönlichen Essverhaltens
- Praxisnahe Tipps zur Optimierung für mehr Vitalität und Wohlbefinden
- Beantwortung aller offenen Fragen rund um das Thema Ernährung
- Sensibilisierung der eigenen Körperwahrnehmung
- Verfeinerung Ihrer Fähigkeiten in Bezug auf Achtsamkeit und Wahrnehmung

Inhalte

- Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung
- Unser Stoffwechsel: Gewichtsmanagement, Diabetes, Cholesterin & Co
- Schnelle, gesunde Küche – alltagstaugliche Tipps für die Praxis
- Super-Foods & Co. – was brauchen wir wirklich?
- Fit im Job mit „Brain Food“
- Achtsam essen – achtsam leben

Methoden

Vortrag/Präsentation, Achtsamkeitsübungen, Genussstraining, Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

alle Programmteilnehmer

Zeit

Siehe Monatsplan

Anmeldung

über ihren Berater