

0879 Frischekick - Gesunde Ernährung für Berufstätige

Es geht so einfach!

Finden Sie heraus, wie gesunde Ernährung schnell in den Arbeitsalltag eingebaut werden kann. Gesunde Ernährung hat nichts mit aufwendiger Küchenarbeit zu tun, sondern mit Organisation und Lebensfreude. Gutes und gesundes Essen ist keine Frage der Zeit sondern eine Frage der Organisation! Der Genuss darf niemals zu kurz kommen! In diesem Kurs Frischekick – Gesunde Ernährung für Berufstätige bekommen Sie viele praktische Tipps, wie Sie sich optimal versorgen können, um somit ein aktives Leben führen zu können.

Die Ziele:

Ziel ist, zu erkennen welche Ansprüche unser Organismus in unserer leistungsorientierten Welt stellt. WAS brauchen wir? Sie werden feststellen, dass es die einfachen Dinge sind, die Geist und Körper fit halten. Außerdem ist oberstes Ziel dieses Seminars zu zeigen, dass sich gesunde Ernährung in jeden Tagesablauf integrieren lässt, wenn die Planung dahinter stimmt.

Die Zielgruppe:

All jene, denen ein voller Terminkalender und fehlende Kocherfahrung im Weg stehen und die sich trotzdem gesund ernähren wollen.

Die Inhalte:

Allgemeiner Tagesablauf, Organisation und Umsetzung leichtgemacht. Von einer guten Küchenausstattung bis zur Einkaufsliste ist alles dabei.

Worauf es im täglichen Ernährungsalltag ankommt und wie es leicht umzusetzen ist. Viele praktische Tipps für schnelle und gesunde Ernährung.

Vom Frühstück als Sprungbrett in einen erfolgreichen Tag über einen gesunden Snack in der Firma bis zum genussvollen Abendessen reicht unsere Spannweite.

Kräuter und Sprossen lassen sich einfach selber herstellen und sind hervorragende Vitaminspender.

Wenn wir nach dem Rhythmus der Natur leben, sind wir richtig. Jede Saison hat ihre Besonderheiten und auch dazu gibt es viele Rezepte.

Die Trainerin:

Mag. Ines Binder



Kursbuchung und weitere Details unter **0879** im WIFI-Kundenportal:

www.wifi.at/ooe