

JobFood – Komfort

Genussvoll und leistungsstark durch den Berufsalltag

**Wöchentliche
Treffen:
8 Termine je 60
Minuten**

Haben Sie vor lauter Arbeit das Essen schon mal vergessen? Tappen Sie abends in die Heißhungerfalle? Beinhaltet Ihre Schublade auch Nervennahrung? Das Gefühl, den ganzen Tag noch nichts Richtiges gegessen zu haben, führt meist abends dazu, dass wir alles nachholen. Gesundes Essen im Berufsalltag bedarf ein bisschen Vorbereitung und Routine. Dann werden wir mit Genuss und einem guten Gefühl belohnt.

**Empfohlene
Teilnehmeranzahl:
8-15 Teilnehmer**

Übersicht Kurseinheiten und Themen

1. Ein gesunder und aktiver Lebensstil – was gehört für Sie dazu?
2. Mit Achtsamkeit zum Gewichtsmanagement
Erfahren sie mehr über eine achtsame Haltung und deren Vorteile.
3. Was ist das richtige Essen zur richtigen Zeit am Arbeitsplatz?
Lebensmittelauswahl und Mahlzeitenplanung
4. Gemeinsames Zubereiten von leichten Rezepten für den Berufsalltag
5. Welche Besonderheiten gibt es bei Schichtarbeit und Außendienst?
Tipps für Ihre Selbstverpflegung sowie für Kantine, Restaurant und Co.
6. Wohl bekomm´ s – das muss ich erst einmal verdauen.
Verdauung und Darmgesundheit
7. Gemeinsames Zubereiten von schnellen, leckeren und gesunden Rezepten
8. Lieber Stress! Es is(s)t aus. Ich ernähre mich jetzt anders.
Die Wechselwirkungen zwischen unserer Ernährung und Stress werden einmal genauer angeschaut. Stressesser und -hungerer erhalten gleichermaßen Tipps.