



Ernährungsmärchen im Überblick – Was kann man denn überhaupt noch essen?

Merken Sie schon seit längerem, dass **Ernährung bei Ihren Mitarbeitern** ein „Thema“ ist? Sind Sie und/oder Ihre Mitarbeiter **verunsichert über die ständig neuen Informationen** zum Thema Ernährung? Oder möchten Sie Ihre Mitarbeiter bezüglich Ernährung immer auf dem Laufenden halten, um somit **ernährungsbedingte Erkrankungen einzuschränken** und dadurch Ausfallzeiten reduzieren?

Dann könnte dieser Vortrag der richtige Start sein...

Nach diesem Vortrag werden die Teilnehmer:

1. sich klarer und besser im **Ernährungs-Dschungel** orientieren können
2. über genügend Basiswissen verfügen um **ihre eigene Ernährung zu verbessern**
3. wissen, welche **Lebensmittel das Potential besitzen ihre Gesundheit und Vitalität** gezielt unterstützen
4. Gesunde und „bürotaugliche“ Gerichte kennengelernt haben

Anhand von **wissenschaftlichen Studien und eigenen Erfahrungen** bei meinen Klienten gebe ich wertvolle Hinweise, wie eine **dauerhaft gesunde Ernährung** gelingen kann. Moderne Unternehmen unterstützen ihre Mitarbeiter darin und gehen mit der Zeit. Gerade junge Mitarbeiter stellen heute häufig besondere Anforderungen an ihre Ernährung. Stellen Sie sich einmal vor, wie es auf potentielle Mitarbeiter wirken könnte.

Als ganzheitliche Gesundheits- und Vitalstoffberaterin, Stressmanagement- und Mentaltrainerin berate ich Klientinnen und Klienten zu Gesundheitsthemen, halte Vorträge und gebe Workshops.

Für das Thema Ernährung brenne ich, seitdem ich aus meiner eigenen Krankheitsgeschichte heraus, meine Ernährung erneut verändern durfte. Meine Ausbildungen, seriöse Quellen im Internet, sowie das Selbststudium von medizinischen und ganzheitlichen Zeitschriften und Büchern haben mir dabei sehr geholfen. Dieses Wissen möchte ich in meinen Beratungen und meinen Vorträgen weitergeben. Meine Klienten sagen oft, dass sie festgestellt haben, wie enorm das gesundheitliche Wohlbefinden gesteigert werden kann, wenn die Ernährung individuell zugeschnitten ist.

Wenn Sie die **Entscheidung** getroffen haben, **Ihre Ernährung noch einmal zu überdenken**, sie mit ihren Mitarbeitern **gesundheitsfördernde Ernährung** als „Pflichtprogramm“ anbieten wollen, dann bekommen Sie in diesem Vortrag genau die **Impulse**, die Sie und Ihr Team benötigen.

Wie in all meinen Vorträgen wechseln **sich praktische Tipps mit theoretischem Wissen** ab, so dass die Vorträge stets spannend, kurzweilig und abwechslungsreich bleiben.