



Workshop

Durch Ernährung fit den Alltag meistern

Pro: Bewusstes Essen – Contra: Ernährung „To Go“

Den Kaffee in der linken, ein belegtes Brötchen in der rechten Hand.

Ein Termin jagt den anderen - jetzt bräuchten Sie noch eine dritte Hand, um Ihre Emails zu checken.

Egal, ob bei der Arbeit oder zunehmend auch in der Freizeit, ständig stehen Sie unter Zeitdruck.

Wo ist die Zeit, um in Ruhe etwas zu essen? Fehlanzeige!

Wenn dann der Hunger ruft, reicht es oft nur für einen schnellen Snack aus dem nächsten Fastfood-Laden oder einem Besuch in der nächsten Imbissbude. Erkennen Sie sich wieder?

Ernährung ist eine wichtige Säule um geistig fit und konzentriert durch einen stressigen Arbeitstag voller Projekte, Meetings und Termine zu kommen.

Das theoretische Wissen um gesunde Ernährung ist groß. An der praktischen Umsetzung hapert es jedoch. Wer kann sich schon tagsüber frische Salate schnippeln oder leckere Gemüsepfannen zubereiten? Da wird Nahrungsaufnahme schnell zur Nebensache. Der Überblick, was gegessen wird, geht verloren. Das führt dazu, dass über den Tag verteilt zu viel gegessen wird! Dazu kommt, dass die typischen Snacks für unterwegs nicht gerade kalorienarm sind. Von der fehlenden Aufnahme der täglich empfohlenen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente ganz zu schweigen. Kein Wunder also, dass der „To Go-Lifestyle“ oft zu extra Kilos auf den Hüften sowie zu Mangelerscheinungen des Organismus führt.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie diesem Negativtrend entgegenwirken und werden auf eine gesunde und bewusste Ernährung im Berufsalltag sensibilisiert. Die Krux liegt in der einfachen Umsetzung!

Themenschwerpunkte:

- Wenn die PC-Pölsterchen wachsen ... leichter arbeiten mit leichter Kost
- Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette – alles zu seiner Zeit
- Vitamine und Mikronährstoffe
- Kantinenessen muss nicht fad sein – auf die Kombination kommt es an
- Gesund essen im Restaurant | „Notfalltipps für gesunde Ernährung unterwegs“
- Alternativen für Essen „To Go“, Junk- oder Fast-Food
- Auf Signale des Körpers achten, Tricks gegen Heißhungerattacken und Müdigkeit
- Der Kopf isst mit
- Den Inhaltsstoffen so mancher „gesunder Lebensmittel“ auf den Grund gehen

Zielgruppe: IT – Vertrieb, Projektmanager, Servicemitarbeiter, Mitarbeiter von IT-Fachabteilungen
Die Seminarinhalte stehen ebenfalls als Inhouse-Veranstaltung zur Verfügung.

Termine: 28.11.2017 | 09:30 bis 17:00 Uhr
 14.03.2018 | 09:30 bis 17:00 Uhr
 11.10.2018 | 09:30 bis 17:00 Uhr

Ort: bit4it-Akademie
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

Preis: € 690,-- zzgl. MwSt. / € 821,10 inkl. MwSt.
Inkl. Seminar Getränke, Pausensnacks, Mittagessen, Handout, Teilnahmebestätigung



Seminaranmeldung

Workshop

Durch Ernährung fit den Alltag meistern

Pro: Bewusstes Essen – Contra: Ernährung „To Go“

Seminarort: bit4it-Akademie
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

Seminartermine: 28.11.2017 | 09:30 bis 17:00 Uhr
 14.03.2018 | 09:30 bis 17:00 Uhr
 11.10.2018 | 09:30 bis 17:00 Uhr

Veranstalter: bit4it-Akademie | Inh. Christine Matheja
Anzinger Straße 10a | 85586 Poing
Telefon: 08121 222702 | Telefax: 08121 222701
Email: christine.matheja@bit4it-akademie.de

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen umgehend eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

Firma:

Vorname: Name:

Straße: PLZ/Stadt:

Telefon: Mobile:

Email:

Die Kosten betragen pro Person € 690,- zuzgl. MwSt. / € 821,10 inkl. MwSt..
Inkl. Seminargetränke, Pausensnacks, Mittagessen, Handout, Teilnahmebestätigung

Datum: Unterschrift:

Anmeldebedingungen

Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 2 Wochen vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen. Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.