



Ernährung Basiswissen (Impulsworkshop)

Buchungsnummer
BA-00001

Einführung und Wissenswertes zum Thema Ernährung.

Der Impuls-Workshop vermittelt grundlegende Kenntnisse darüber, wie Ernährung funktioniert und unsere Nahrungsmittel zusammengesetzt sind. Vorkenntnisse

sind nicht erforderlich.

Veranstaltungsart

Workshop

Workload (in h)

1,5

Preis

98,00 €

Aktions- und Gutscheincodes werden im Bestellprozess berücksichtigt.

Beschreibung

- Aufbau Makro- und Mikronährstoffe
- Mineralstoffe, Spurenelemente, Elektrolyte & Co.
- Brutto- und Nettenergie
- Leere Kalorien? Grundumsatz? Kalorien zählen?
- Beispiele für einfache und gesunde Mahlzeiten
- Sinn und Unsinn von Ernährungspyramiden

Inhalte

Nutzen

Dozenten

Marko Müller ist BGM-Experte mit langjähriger Erfahrung in der Einführung, Betreuung und Optimierung von praxisorientierten BGM-Konzepten in mittelständischen Unternehmen. Er ist Referent für Gesundheitsthemen mit über 10 Jahren Erfahrung und breitem Themenspektrum.

Qualifikationen:

- Personal Trainer

- Medizinische Rehabilitation
- Medizinische Prävention
- Food Coach

Berufserfahrung:

- Seit 3.2021 BGM-Content- und Projektmanager
- 2016-2021 Aufbau und Leitung eines eigenen Fitness-Studios
- 2013-2015 Selbständiger Personal- & Company-Trainer
- 1994-2012 Groß- und Außenhandelskaufmann mit langjähriger Erfahrung im Vertrieb u. a. als Niederlassungsleiter und Prokurist eines großen deutschen Edstahlhändlers.