



# Workshop

Ernährung Basiswissen (Impulsworkshop)

Preis  
Details

Anmelde-Nr.

**BA-00001**  
**98,00 €**

Einführung und Wissenswertes  
zum Thema Ernährung.

Der Impuls-Workshop vermittelt  
grundlegende Kenntnisse  
darüber, wie Ernährung  
funktioniert und unsere  
Nahrungsmittel zusammen  
gesetzt sind. Vorkenntnisse  
sind nicht erforderlich.

Wir beraten Sie gerne.



## Marko Müller

Projektmanager BGM

[+052152077116](tel:+052152077116)

[marko.mueller@beauty-alliance.de](mailto:marko.mueller@beauty-alliance.de)

### **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.
-