



Ernährungsberatung: Empower yourself - Kompetenz Ernährung

Buchungsnummer
EB_06

Diese Veranstaltung richtet sich an:

Menschen, die mit ihrer Eigenverantwortung auch Teamverantwortung stärken wollen.

Lernen Sie, wie wichtig"t, das
Richtige"n und entscheiden Sie,
ob Sie zur Generation
„Reparatur“ oder besser
„Prävention“ gehören möchten.

Veranstaltungsart
Sonstige

Preis
1.700,00 €

Aktions- und Gutscheincodes werden in den Bestellprozess berücksichtigt.

Beschreibung

Ihr Erfolg hängt von Ihrer persönlichen Performance ab. Beginnen Sie mit Ihrer persönlichen Transformation.

Wir alle kennen die Grundeinstellung unserer mobilen Geräte, wissen wann wir unser Auto tanken und zur Inspektion bringen, optimieren regelmäßig unser Arbeitsplatzumfeld oder entwickeln Strategien Erträge zu steigern.

Doch wie gehen wir mit dem natürlichen Lebensraum, unserem Körper um? Sind Sie sich über die Auswirkung Ihrer Ernährung im Klaren? Sind Sie dort ebenso akribisch und vorausschauend mit Risiken und Ertragsaussichten?

Lernen Sie, wie wichtig es ist, das Richtige zu entscheiden Sie, ob Sie zur Generation „Reparatur“ oder besser „Prävention“ gehören möchten.

Haben Sie schon einmal „theoretisch“ gegessen? Genügt es wirklich, sich rund um Ernährung theoretisches Wissen anzueignen, um dieses Wissen auch anzuwenden?

Ernährung beginnt beim Einkaufen, bei der Kochkompetenz und bei der Beziehung, die wir zu uns und unserem Essen haben.

Da Ernährung etwas anderes ist als ESSEN, vermitteln wir das Thema nicht nur theoretisch, sondern alltagstauglich und praxisnah.

Gerne führen wir diese Angebote auch als IN-HOUSE Workshop exklusiv für Sie durch.

Mitarbeitergesundheit ist Managementaufgabe.

Gesunde Führung ist personalisierte Führung. Personalisierte Führung bedeutet den Einzelnen im Blick haben...

Mögliche Inhalte:

- Wie sind Essen und Berufsleben miteinander verknüpft und durch welche Faktoren wird unser Essverhalten beeinflusst
- Sanft aus der Spirale der bisherigen Gewohnheiten aussteigen
- Wie einfach ist es gesund und kostenbewusst zu nährn
- Wie verändern sich die körperlichen Abläufe im Laufe der Jahre und was wir tun sollten
- Der menschliche Körper – nach einer Entwicklung von mehreren Millionen Jahre sind wir immer noch in der Ausbaustufe 1
- Was macht mein Körper mit dem Brennstoff
- Wieviel von was und vor allem warum
- Aufräumen von Mythen aus „Doktor – Google“
- Integration in den Alltag – denn daran scheitert es
- Lernen und umsetzen mit praktischer Anwendung

Dauer: Halbtags/ Impulsvortrag 1,5 Std.

Halbtagsseminar: € 900,00 zuzgl. MwSt. + € 450,00 Vor- und Nachbereitung

Impulsvortrag: € 350,00 zuzgl. MwSt.

Inhalte

Nutzen

Dozenten

Frank Schmidt ist Ernährungsberater und seit 30 Jahren als Koch in Gastronomie und Hotellerie tätig. Seine Arbeit in 4* & 5* Hotels sowie 1* & 2* Restaurants haben ihm ein fundiertes Wissen über den Umgang mit frischen Lebensmitteln und die Sorgfalt, diese einzigartigen Geschmackserlebnisse zu verwirklichen, vermittelt. Mit dem über Jahre angeeigneten Wissen, hat er sein Studium entschieden und praktiziert seitdem erfolgreich als selbstständiger Ernährungsberater.