



# Sonstige

Ernährungsberatung: Empower yourself - Kompetenz Ernährung

Preis Details

Anmelde-Nr.

EB\_06 1.700,00 €

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.

Wir beraten Sie gerne.



Frank Schmidt

Ernährungsberater
Tel.: +49 2602 14-436

frank.schmidt@adg-campus.de

# **Beschreibung**

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

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

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"t, das Richtige"n und entscheiden Sie, ob Sie zur Generation "Reparatur" oder besser "Prävention" gehören möchten.

Haben Sie schon einmal "theoretisch" gegessen? Genügt"rklich, sich rund um Ernährung theoretisches Wissen anzueignen, "eses Wissen auch anzuwenden?

Ernährung beginnt beim Einkaufen, bei der Kochkompetenz und bei der Beziehung, die wir"s 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"ch gesund und kostenbewusst"nähren
- Wie verändern sich die körperlichen Abläufe im Laufe der Jahre und was wir tun sollten
- Der menschliche K\u00f6rper nach einer Entwicklung von mehreren Millionen Jahre sind wir immer noch"r Ausbaustufe 1
- Was macht mein Körper mit dem Brennstoff
- Wieviel von was und vor allem warum
- Aufräumen von Mythen aus "Doktor Google"
- Integration"n 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"r 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"nzigartige Geschmackserlebnisse"rwandeln, vermittelt. Mit dem über Jahre angeeigneten Wissen, hat"ch"nem Studium entschieden und praktiziert seitdem erfolgreich als selbstständiger Ernährungsberater.