



Bedarfsorientierte Ernährung

FIT UND MUNTER IM BERUFSALLTAG

Energie unterstützen,
Leistung fördern –
durch die richtige Ernährung

- Schon am Morgen unkonzentriert und müde bei der Arbeit?
- Mittags das grosse Tief?
- Schnell gestresst oder verärgert?
- Immer wieder erkältet?
- Andauernd erschöpft?

Investieren Sie in die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeitenden. Finden Sie konkrete Antworten auf die Frage: Welche Ernährungsweise beugt Burnout, Unfälle, Müdigkeit und Erschöpfung vor?

Die Bedarfsorientierte Ernährung zeigt, welche Nahrungsmittel die Regeneration so unterstützen, dass Energie aufgebaut wird und für den neuen Tag zur Verfügung steht. Denn oft wird nicht das Falsche gegessen, sondern etwas Gutes zum falschen Zeitpunkt, so dass der Körper die notwendigen Wirkstoffe nicht aufnehmen kann.



Inhalt

Im anwendungsorientierten Workshop lernen Ihre Mitarbeitenden:

- den Zusammenhang zwischen Nahrungsmitteln und Energiemangel erkennen
- Rahmenbedingungen für die Regeneration des Körpers zu schaffen
- die Wirkung einzelner Lebensmittel kennen

Ziel

- Alle Workshop-Teilnehmenden haben konkrete Massnahmen für den Alltag erarbeitet.
- Sie wissen, welche präzisen und einfachen Veränderungen ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit unterstützen können.

Ihr Betrieb hat längerfristig gesündere, motiviertere Mitarbeitende und weniger Fehlstunden.

Workshop

Dauer: 5 Stunden inkl. Pausen

Die ideale Teilnehmerzahl ist 6 bis 12 Personen.

weitere Dienstleistungen

- BoE-Mahlzeit praktisch kennenlernen (Zwischen- oder Hauptmahlzeiten) wie z.B. ein Business-Frühstück oder ein Lunch-Meeting
- Bücher zur Umsetzung
- Gemeinsames Kochen
- Sinnvolle Menüvorschläge für Ihr Betriebsrestaurant wie Brain-Food, Power-Suppe, Anti-Stress-Teller
- Einzelcoaching



**Sie und Ihre Mitarbeitenden
brauchen Energie für Ihren Alltag?**

Rufen Sie uns an unter 076 328 08 29
oder besuchen Sie unsere Website:
www.boeverein.ch

Ihre BoE-Beraterin ist gerne für Sie da!