



Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Betriebliche Gesundheitsförderung

Praxisnahe Fachvorträge Gesunde Ernährung im Job

Eine bedarfsgerechte Ernährung fördert das **Wohlbefinden** und die **Leistungsfähigkeit** von Beschäftigten. Das Immunsystem wird gestärkt, die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und ernährungsbedingten Erkrankungen vorgebeugt. Ergänzend zu unseren Workshops

bieten wir zu besonderen Ernährungsthemen auch informative Fachvorträge an. Die Teilnehmenden erhalten **praxisnahe Informationen und Ernährungstipps** für den beruflichen Alltag, um für die Bedeutung einer gesunden Ernährung sensibilisiert zu werden.

Vortragsthemen

Richtig essen – Fit im Job

- Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit
- Einflussfaktoren einer gesunden Ernährung
- Praktische Tipps für eine gesunde Ernährung im beruflichen Alltag

Achtsamkeit – Essen mit Genuss

- Bedeutung der Achtsamkeit beim Essen
- Positive Auswirkungen auf die Gesundheit
- Praktische Tipps und Übungen für mehr Achtsamkeit und Genuss

Brainfood – Fitness für den Kopf

- Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit durch gesunde Ernährung
- Wirkungsweisen einzelner Makronährstoffe
- Tipps für eine „intelligente“ Ernährung

Superfood – Mythos oder mehr?

- Bedeutung des Begriffs Superfood
- nachhaltige und regionale Alternativen
- praktische Tipps für den Ernährungsalltag

Zielgruppe

Beschäftigte Ihres Unternehmens, die ihr Ernährungsverhalten verbessern wollen

Referierende

Fachkräfte für Ernährung der AOK Niedersachsen

Dauer

jeweils 60 Minuten

Organisatorisches

wahlweise in Präsenz oder digital

Kontakt

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.
Unternehmensbereich BGM
Herrenstraße 9
30159 Hannover

Wir beraten Sie gern persönlich!

☎ 0511 1676 - 16188 oder
0441 93641 - 16187

✉ angebot.bgm@nds.aok.de

aok.de/arbeitgeber/nds

Wir machen Niedersachsen gesünder.