

ERNÄHRUNG im BGM

Referenzen/ Erfahrungen

Vorträge und Workshops:

- Stress & Ernährung
- Ernährung im Schichtdienst
- Herzgesundheit, Darmgesundheit, Immunsystem
- Ernährung auf Reisen

Azubi-Workshops:

- Mit gemeinsamer Mahlzeitenzubereitung
- Mit Gruppenarbeiten zu verschiedenen Ernährungsthemen



Gesundheitstage:

- Z.B. Smoothies, Sinnesparcours ...
- Standbetreuung zu verschiedenen Ernährungsthemen
- Screenings und Beratungen z.B. zu Körperfett (Futrex, Inbody)
- Einzelberatungen im 30min-Takt

