

Infoblatt

Ernährungsführerschein

Interessieren Sie sich für Ernährung, fühlen sich aber verunsichert aufgrund der vielen teils widersprüchlichen Empfehlungen oder Ihnen fehlt einfach die Zeit? Mit dem **Ernährungsführerschein** steigern die Teilnehmer ihre **Gesundheitskompetenz in Ernährungsfragen** und lernen, was mit der Nahrung im Körper passiert. Wir gehen Mythen auf den Grund und ich gebe wertvolle Tipps, wie Sie **mehr Energie und Vitalität** in den (Arbeits-)alltag bekommen.

Ihr Nutzen

- » Wissen, wie Lebensmittel im Körper wirken
- » Sicherheit in der Lebensmittelauswahl
- » Gesundes Abnehmen und Gewichtsmanagement
- » mehr Wohlbefinden durch kleine Veränderungen
- » Stärkung der eigenen Gesundheitskompetenz
- » Mythen, Trends und Superfood: Was ist dran an Goji-Beeren, Smoothies, Dinner-Cancelling & Co.?
- » positives Image und bessere Mitarbeitergesundheit
- » Was ist wirklich gesund oder darf es mittags nur Salat sein? Praxistipps um Jause/Mittagessen im Arbeitsalltag gesünder zu gestalten – ohne zusätzlichen Zeitaufwand
- » Einkaufspraxis



Foto: pixabay



Mag. (FH) Maria Hardinger, MSc Unternehmensberatung
Gesundheit für Führungskräfte und Unternehmen

📍 Sackgasse 6/7, 8700 Leoben

☎ +43 (0)664 – 54 14 556

@ info@maria-hardinger.com 🌐 www.maria-hardinger.com