



Vortrag:

LECKER UND GESUND DURCH DEN ARBEITSALLTAG

Vorträge – allgemeine Infos

- Vorträge haben verschiedene Nutzen: Sie können den Auftakt zu einer größeren Aktion oder umfangreicheren Projekt gestalten und sie können abhängig von den Themen einen bestimmten Aspekt näher beleuchten und vertiefen.
- Die Inhalte, Länge und Zielgruppe meiner Vorträge variieren sehr stark. Sie reichen von Fachvorträgen, über Impulsvorträge bis hin zu interaktiven Gesprächen und Diskussionen.
- Nach einem Vortrag haben Ihre Mitarbeiter einen ersten und/oder vertieften Einblick und Verständnis in das gewählte Thema. Zudem erfahren sie durch Tipps und Anregungen, wie das Wissen in den Arbeitsalltag integriert werden kann.

Lecker und gesund durch den Arbeitsalltag!

Dieser Vortrag bietet Antworten darauf, wie sich Ihre KollegInnen und MitarbeiterInnen im Berufsalltag mit all den Anforderungen (z.B. wenig Zeit) trotzdem bestens ernähren können und warum es sinnvoll ist, nicht auf Geschmack und Genuss zu verzichten.

Die folgenden Inhalte sind Beispiele und können Ihren Vorstellungen angepasst werden.

Inhalte:

- Lecker essen und gleichzeitig bestens ernähren – wie geht das?
 - Wege, wie Diäten, Kalorienzählen & Verbote der Vergangenheit angehören könnten
 - Tipps & Empfehlungen zum Essen im Arbeitsalltag
- Antworten auf Ihre Fragen rund um die Themen Essen & Ernährung
 - Auf Wunsch: Kleine Kostproben

Dauer: ca. 60 Minuten + 30 Minuten Gespräch/Diskussion
(Die Dauer kann auf Wunsch auch verlängert werden)



Haben Sie Interesse oder Fragen, kontaktieren Sie uns gern!

Dr. Heike Niemeier
Tesdorfstrasse 11
20148 Hamburg

mobil 0172 413 01 65
fest 040 4293 6970
mail niemeier@heikeniemeier.de
web heikeniemeier.de

