



Vortrag:

## Wenn der Stoffwechsel nicht rund läuft

### Vorträge – allgemeine Infos

- Vorträge haben verschiedene Nutzen: Sie können den Auftakt zu einer größeren Aktion oder umfangreichem 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 Mitar
- 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.

### Wenn der Stoffwechsel nicht rund läuft.

Körperlich spüren wir kaum etwas, eventuell sogar gar nichts. Doch ein Blick auf die Blutwerte lässt Böses ahnen: erhöhte Cholesterinwerte, erhöhte Fettwerte, erhöhte Zuckerwerte und der Bauchumfang wächst auch munter... dafür ist nicht immer das ZUVIEL essen, sondern das FALSCH Essen verantwortlich.

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

Inhalte:

- Was bedeuten die verschiedenen Blutwerte?
- Was bringt ein Ölwechsel? Und warum ist Fleisch nicht tabu?
- Lebensmittelauswahl: Wovon mehr, wovon weniger?
- Wie bleibt man auf Dauer auf dem richtigen Weg?

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

