

# SELF-EVIDENCE

## Workshop



Reinhard-Karl  
ÜBLACKER  
Food-Consultant

### Erkennen und beheben Sie Ernährungsfehler im Job!

Gehören Sie zu den Menschen, die vor lauter Bürostress abends feststellen, dass sie seit einem Müsliriegel auf dem Weg zur Arbeit nichts mehr gegessen haben? Greift Ihre Hand häufig anscheinend vollkommen selbstständig in die Pralinenschachtel in der Schublade? Kein Wunder, dass Ihre Leistungsfähigkeit nachlässt und Sie sich oft schlapp und müde fühlen. Viele Faktoren tragen zu dem gängigen Vorurteil bei, dass eine gesunde Ernährung nicht in den Business-Alltag zu integrieren ist. Stress spielt dabei eine ebenso wichtige Rolle wie ein schwaches Durchhaltevermögen. „Man wird eben schnell zum Verlierer, wenn man das Ziel hat, sich jeden Tag gesund zu ernähren.“ Das denken tatsächlich viele Menschen und verweisen auf den Aufwand, der damit verbunden ist.

#### Alles Ausreden.

Das grundlegende Überdenken der eigenen Essgewohnheiten hilft, die persönlichen Ernährungsgewohnheiten zu optimieren und mehr Body- und Mind-Fitness im Alltag zu erreichen. Sehr oft sind es einfach nur kleine Faktoren, die erkannt werden müssen, um offen für Neues zu werden und die eigene Food-Life-Balance in Einklang zu bringen. Nur wer selbst seine Ernährung in die Hand nimmt, weiß, was er isst. Nutzen Sie die Gelegenheit und werden Sie jetzt Ihr eigener Food Manager. Denn um das Ernährungsverhalten zu verändern und damit Leistungsfähigkeit und Produktivität zu erhalten und zu stärken, braucht es nur einige einfache und praxisnahe Ansätze.

#### Inhalt:

Ist-Analyse  
Chancen und Gefahren der Ernährung  
Essen für High Performer  
Maßnahmen zur praktischen Umsetzung

#### Ziel:

Sie lernen Verhaltensmuster zu erkennen und durch neue Strategien Ihren Horizont für bewusste Ernährung am Arbeitsplatz zu öffnen. Durch einfache Tipps und Tricks wird das Thema gesunde Ernährung ein Kinderspiel.

#### Zielgruppe:

Büroangestellte, Arbeiter, Abteilungsleiter, Personalreferenten, Schlüsselpersonen im Unternehmen

#### Dauer:

2,0 Stunden

#### Werden sie zum/zur Food-Manager/in on the job!

Dieser Baustein wird der genannten Weiterbildungsmaßnahme angerechnet!

Workshop I  
Self-Evidence

Workshop II  
Basic Food Know-how

Workshop III  
Work`n Snack