

SELF FOOD MANAGEMENT

Workshop



Reinhard-Karl
ÜBLACKER
Food-Consultant

Optimierungsansätze für ein zielgerichtetes Ernährungsmanagement!

Immer mehr Menschen hungern tagsüber im Job, um sich dann abends den Bauch vollzuschlagen. Die klassische Mahlzeitenfolge Frühstück-Mittagessen-Abendessen löst sich immer weiter auf. Aber: Sie weicht neuen, moderneren Formen der Mahlzeit. Neben den Hauptmahlzeiten werden die Mahlzeiten „zwischen durch“ immer interessanter und sind gerade zur Leistungserhaltung am Arbeitsplatz von großer Wichtigkeit.

Gestiegene berufliche Anforderungen und gewachsener Termindruck sind häufig der Grund dafür, dass eine gesunde Ernährung und regelmäßige Pausen im Arbeitsalltag auf der Strecke bleiben. Mangelnde Ess- und Trinkgewohnheiten führen mit zu Leistungsabfall und Konzentrationsschwäche.

Mahlzeiten versorgen uns mit Energie und Nährstoffen und fördern maßgeblich unsere Leistungsfähigkeit. Um Tageshochs zu unterstützen und Leistungsabfälle zu bremsen, ist eine regelmäßige und ausreichende Energiezufuhr in Form von Zwischenmahlzeiten unbedingt nötig. Mehrere Snacks über den Tag verteilt, heißt die Devise! So werden Sie bald merken, dass Sie sich besser und wohler fühlen – und viel konzentrierter arbeiten können. Heißhungerattacken werden schon bald der Vergangenheit angehören und durch einen permanent konstanten Blutzuckerspiegel wird Ihr Körper sein biologisches Gleichgewicht halten.

Es klingt erst einmal seltsam, jedoch sollte Essen zur Gewohnheit werden. So werden Sie überflüssige Portionen und Überernährung vermeiden. Richtig essen kann wirklich einfach sein und jeder, der es ausprobier, wird den gravierenden Anstieg seiner Lebensqualität und Leistungsfähigkeit spüren. Spätestens dann lässt es sich niemand mehr nehmen, auf gesunde Ernährung am Arbeitsplatz zu achten.

Inhalt:

Zielvisualisierung
Der Schlüssel der Leistungsfähigkeit
Die JOB-Diät nach RKÜ

Ziel:

Sie lernen, wie wichtig die Ernährung für die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz ist. Durch einfache Maßnahmen und Bewusstseinsbildung werden Sie in kürzester Zeit zum High-Performer.

Zielgruppe:

Büroangestellte, Abteilungsleiter, Personalreferenten, Schlüsselpersonen im Unternehmen

Dauer:

2,0 Stunden