

# BRAINFOOD



Mit dem Vortrag Brainfood, zeigen Sie Ihren Mitarbeitenden, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit durch eine optimale Nährstoffzusammensetzung steigern können.

Bestimmte Ernährungsfaktoren haben direkten Einfluss auf das Gehirn- und Nervensystem, sodass die Leistungsfähigkeit, die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung verbessert werden können.

Hierbei werden insbesondere die Makro- und Mikronährstoffe näher betrachtet. Dabei werden ihre Aufgaben in unserem Organismus verdeutlicht.

Abschließend werden konkrete Ernährungstipps gegeben.

## **Zielgruppe:**

Ernährungsinteressierte

**Teilnehmerzahl:** 1-99

**Dauer:** 45 Minuten (inkl. Rückfragen)



**Online Vortrag.**