

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)

Auch hybride Teilnahme möglich.

SCHICHTARBEIT UND DIE PASSENDE ERNÄHRUNG



Schichtarbeit stellt den Körper vor besondere Herausforderungen – vor allem, wenn es um gesunde Ernährung geht. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich Schichtarbeit auf den zirkadianen Rhythmus auswirkt und warum das für unsere Gesundheit so entscheidend ist.

Wir beleuchten die biologischen Hintergründe des Schlaf-Wach-Rhythmus und zeigen auf, welche konkreten Herausforderungen Schichtarbeit für den Alltag mit sich bringt.

Sie erhalten alltagstaugliche Tipps, wie Sie trotz Schichtarbeit Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit unterstützen können



Zielgruppe:

Ernährungsinteressierte

Teilnehmerzahl: 1-99

Dauer: 45 Minuten (inkl. Rückfragen)

Auch hybride Teilnahme möglich.