

Zusammen mit Ihren Partnern **bietet GPC Ihnen folgendes Seminar/Referat zum Thema „Ernährung und Vitalität“ an:**



## Ideen/Zielsetzung

Damit der Körper funktionieren kann, braucht er Energie. Nicht alles allerdings, was wir dem Körper an Nahrung zuführen, bekommt ihm gleich gut. Ist die aufgenommene Menge zu gross oder zu klein, die Zusammensetzung einseitig oder der Fettanteil zu hoch, kann dies der Gesundheit schaden. Auch die Arbeitsleistung hängt eng mit Essen und Trinken zusammen. Für Konzentration und Leistungsfähigkeit ist deshalb eine ausgewogene Ernährung unerlässlich.

Viele Menschen essen zu fett, zu viel und zu süss. Sie ernähren sich damit unausgewogen. Eine Gesundheitsbefragung hat ergeben, dass 39 Prozent der Männer und 21 Prozent der Frauen zu selten – das heisst nicht täglich – Früchte essen und 20 beziehungsweise 13 Prozent zu selten Gemüse.

Was bedeutet gesunde Ernährung für uns? Worauf sollten wir also bei unseren täglichen Mahlzeiten achten? Wie sieht eine gesunde Ernährung aus? Wie hoch ist der individuelle Kalorienbedarf? Was sollen wir insbesondere im Berufsalltag beachten?

## Inhalte

- Gibt es **die** gesunde Ernährung?
- Was bedeutet gesunde Ernährung für uns?
- Wie sicher sind unsere Lebensmittel?  
(Schadstoffe, Zusatzstoffe, Gentechnik, Bio)
- Einkaufen, zubereiten, geniessen
- Bausteine der Ernährung (Hunger und Durst, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelement)
- 10 Basics einer gesunden Ernährung
- Lebensmittelallergien und Fettstoffwechselstörungen (Cholesterin)
- Ernährungstipps für den Berufsalltag

<b>Dauer</b>	Nach Absprache
<b>Daten</b>	Nach Absprache
<b>Gruppengrösse</b>	Idealerweise 8 – 14 Personen bei Seminar oder Workshop Referat: offen
<b>Referent(in)</b>	Regina Reinhardt

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung

Tel: 0041-44-8208011

Natel: 0041-79-4047782

E-mail: [info@gpc-rp.ch](mailto:info@gpc-rp.ch)