

## JobFood – Kompakt genussvoll und leistungsstark durch den Berufsalltag

2 Termine  
je 3 Stunden

Wie schafft man es eigentlich, auch im hektischen Arbeitsalltag ein wenig gesünder und trotzdem lecker zu essen?



### Übersicht der Themen

#### 1. Termin

- ❖ Leistungsfähigkeit und ihr Einfluss durch Essen und Trinken
- ❖ Basics der Lebensmittelauswahl
- ❖ Körpersprache - Hunger und Heißhunger
- ❖ Mahlzeitenplanung am Arbeitsplatz

#### 2. Termin

- ❖ Gesunder Lebensstil und SMARTe Ziele
- ❖ Gemeinsames Zubereiten von Pausenmahlzeiten
- ❖ Vorratshaltung und Einkaufsplanung
- ❖ Esskultur

Empfohlene  
Teilnehmerzahl:  
8 – 15 Personen