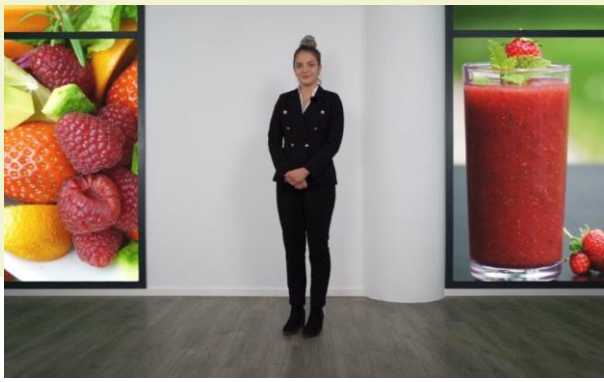
Company move GmbH
Unter den Linden 10
10117 Berlin

info@company-move.de
www.company-move.de

Vorträge / Webinare: Gesunde Ernährung



Vorträge / Webinare

In unserem **Vortrag / Webinar zur gesunden Ernährung** erfahren Sie, warum eine ausgewogene Ernährung von zentraler Bedeutung für unser Leben ist. Gesunde Ernährung beeinflusst nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie **gesunde Ernährung in Ihren Alltag integrieren** können, um Stress abzubauen und Ihre Resilienz zu stärken. Erleben Sie **praktische Übungen und wertvolle Erkenntnisse**, um Ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern und ein erfüllteres Leben zu führen.

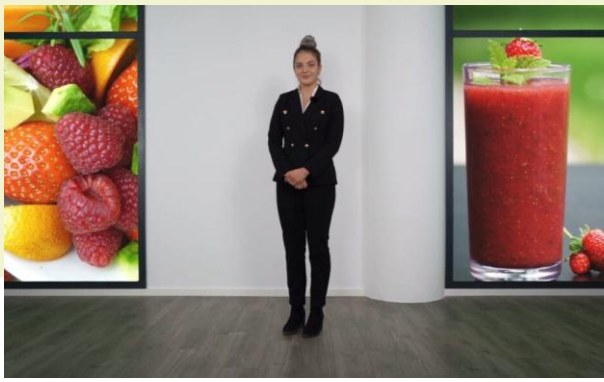
Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Webinare
- ✓ Digital | Präsenz
- ✓ Schulungen & Weiterbildungen | Bewusste Ernährung

Company move GmbH
Unter den Linden 10
10117 Berlin

info@company-move.de
www.company-move.de

Vorträge / Webinare: Gesunde Ernährung



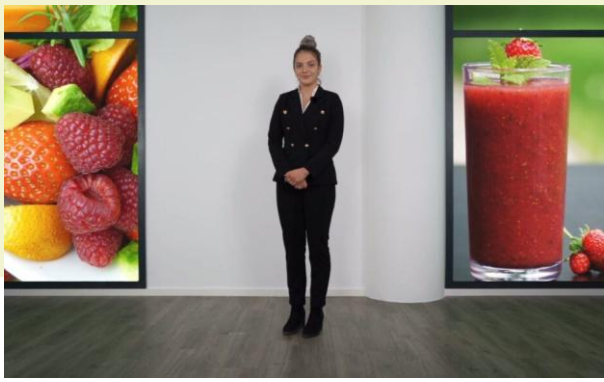
Themen:

- ✓ **Klimafreundliche & nachhaltige Ernährung**
  Erfahren Sie, wie bewusste Ernährungsentscheidungen nicht nur Ihrer Gesundheit, sondern auch der Umwelt zugutekommen. Entdecken Sie praktische Ansätze für eine klimafreundliche und nachhaltige Ernährung und gestalten Sie Ihren Lebensstil umweltbewusster.
- ✓ **Gesunde Ernährung für ein fittes Immunsystem**
  Ein starkes Immunsystem beginnt mit gesunder Ernährung. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Nahrungsmittel und Essgewohnheiten Ihre Abwehrkräfte stärken und wie Sie mit einfachen Tipps Ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern können.
- ✓ **Achtsam essen – Kopf und Herz essen mit!**
  Essen Sie bewusst: Lernen Sie, auf die Signale Ihres Körpers zu hören und emotionale Essgewohnheiten zu überwinden. Gemeinsam praktizieren wir achtsames Essen, um Genuss und Gesundheit in Einklang zu bringen.
- ✓ **Nährstoffkick fürs Köpfchen – Brainfood**
  Ernähren Sie Ihr Gehirn! Entdecken Sie die besten Nahrungsmittel und Nährstoffe, die Ihre geistige Leistungsfähigkeit steigern und Ihr Gehirn optimal versorgen.
- ✓ **Job Food – Gesund essen im Büroalltag**
  Gesunde Ernährung trotz Stress? Kein Problem! Erfahren Sie, wie Sie sich auch im hektischen Büroalltag ausgewogen ernähren und entdecken Sie einfache Ideen für gesunde Snacks und Lunchpakete.
- ✓ **Meal Prep – Gesund & lecker durch den Tag!**
  Planen Sie Ihre Mahlzeiten clever! Lernen Sie, wie Sie mit Meal Prep stressfrei gesunde Gerichte vorbereiten und Ihre Ernährung in einen vollen Alltag integrieren können.
- ✓ **Entspannt essen bei Stress**
  Entdecken Sie, wie Ernährung Stress abbauen und Ihre Leistungsfähigkeit steigern kann. Lernen Sie Anti-Stress-Food kennen, das Sie im Berufsalltag unterstützt und Ihre Energie verbessert.

Company move GmbH
Unter den Linden 10
10117 Berlin

info@company-move.de
www.company-move.de

Vorträge / Webinare: Gesunde Ernährung



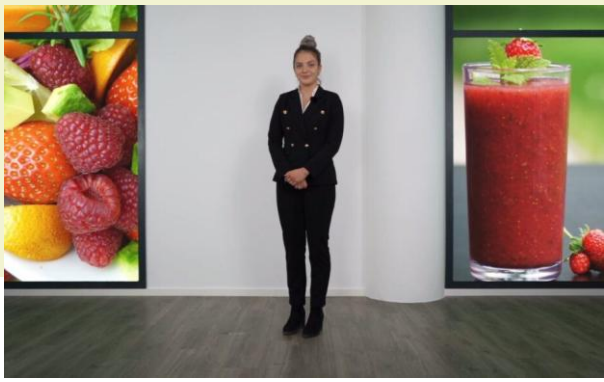
Themen:

- ✓ **Zuckeralarm – Die größten Zuckerfallen**
  Werden Sie zum Zuckerdetektiv! Erkennen Sie alltägliche Zuckerfallen und erfahren Sie, wie Sie Ihren Zuckerkonsum reduzieren und gesunde Gewohnheiten etablieren können.
- ✓ **Adipositas & Ernährung – Ein gesunder Lebensstil für nachhaltige Gewichtsreduktion**
  Erfahren Sie, wie eine langfristige Ernährungsumstellung helfen kann, Adipositas zu bewältigen. Lernen Sie, wie Sie Ihr Gewicht nachhaltig reduzieren und Ihre Gesundheit stärken können.
- ✓ **Herzgesundheit & Ernährung – Essen, was das Herz begehrt**
  Eine herzgesunde Ernährung kann das Risiko für Herzkrankheiten senken. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung anpassen können, um sich und Ihrem Herzen etwas Gutes zu tun.
- ✓ **Ernährung & Krebs – Stark gegen Krebs**
  Erfahren Sie, wie eine gesunde Ernährung das Risiko für viele Krankheiten, einschließlich Krebs, verringern kann. Lernen Sie, welche Lebensmittel besonders schützend wirken und welche Schadstoffe Sie vermeiden sollten.
- ✓ **Unverträglichkeiten verstehen – Ernährung bei Lebensmittelintoleranzen & -allergien**
  Erfahren Sie die Unterschiede zwischen Unverträglichkeiten und Allergien. Lernen Sie, typische Symptome zu erkennen und Ihre Ernährung optimal darauf abzustimmen.
- ✓ **Zahngesundheit & Ernährung – Süßes Risiko**
  Erfahren Sie, wie eine zahngesunde Ernährung Ihre Zähne schützt. Entdecken Sie, welche Lebensmittel förderlich sind und wie Sie Karies und anderen Zahnerkrankungen vorbeugen können.
- ✓ **Zucker & Diabetes**
  Erfahren Sie, wie Zucker Ihren Körper beeinflusst und welche Rolle er bei der Entstehung von Diabetes spielt. Entdecken Sie Strategien, um Ihren Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und Ihre Gesundheit zu schützen.
- ✓ **Gesunde Ernährung im Homeoffice**
  Bleiben Sie gesund, auch im Homeoffice! Erfahren Sie, wie Sie sich ausgewogen ernähren und dabei produktiv und gesund bleiben können.

Company move GmbH
Unter den Linden 10
10117 Berlin

info@company-move.de
www.company-move.de

Vorträge / Webinare: Gesunde Ernährung



Themen:

- ✓ **Gesunde Ernährung rund um die Uhr – Ernährung in der Schichtarbeit**
  Angepasste Ernährung ist in der Schichtarbeit entscheidend. Lernen Sie, wie Sie Ihren Energiebedarf decken und Ihre Gesundheit trotz unregelmäßiger Arbeitszeiten fördern können.
- ✓ **Gesunde Ernährung im Außendienst**
  Unterwegs fit bleiben: Erfahren Sie, wie Sie sich auch im Außendienst ausgewogen ernähren können und Ihre Gesundheit auf Reisen schützen.
- ✓ **Durch DICK & DÜNN für den Darm – Ernährung und Darmgesundheit**
  Ein gesunder Darm ist der Schlüssel zu Wohlbefinden. Erfahren Sie, wie Sie mit einer darmfreundlichen Ernährung Beschwerden lindern und Ihre Verdauung fördern können.
- ✓ **Ohne Wasser läuft nichts – So funktioniert unser Flüssigkeitshaushalt**
  Wasser ist lebenswichtig! Erfahren Sie, warum Flüssigkeit für Ihre Gesundheit essenziell ist und wie Sie ausreichend Wasser in Ihren Alltag integrieren können.
- ✓ **Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt!**
  Lernen Sie, wie Sie langfristig Gewicht verlieren und Ihr Wohlfühlgewicht halten. Erfahren Sie die Ursachen des Jo-Jo-Effekts und erhalten Sie praktische Strategien für eine nachhaltige Ernährungsumstellung.
- ✓ **Ernährung im Sport – Kraftstoff für Höchstleistung**
  Erfahren Sie, wie die richtige Ernährung Ihre sportliche Leistung steigert. Lernen Sie, welche Nahrungsmittel Ihr Training optimieren und Ihre Regeneration fördern können.