

Seminar

## Gesund und Fit durch Ernährung

Tipps und Tricks für jede Alltagssituation

Gerade innerhalb der Vorgaben für eine gesunde Ernährung gibt es ständig neue Erkenntnisse. Gleich ob Metabolic, Trennkost, Low Carb oder FdH („Friss die Hälfte“), die Möglichkeiten, die eigene Ernährung umzustellen, sind schier unbegrenzt.

Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur die optimale Voraussetzung für ein körperliches Wohlbefinden, sondern auch die elementare Grundlage für ein gesundes und langes Leben.

Dabei bedeutet gesunde Ernährung nicht der Verzicht auf Genuss und ein Leben unter der Vorherrschaft von Kalorientabellen mit langwierigen Zubereitungen wenig schmackhafter Rezepte! Unter Berücksichtigung grundlegender Mechanismen unseres Körpers und Schlussfolgerungen für die Ernährung, sowie deren einfache Umsetzung in den Arbeitsalltag, lässt sich gesunde Ernährung einfach umsetzen. Dies unabhängig davon, welchen Ernährungstrends Sie dabei folgen.

In diesem Seminar lernen Sie nicht nur die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung, sondern auch die Wirkweise einzelner Mineralien, Spurenelemente, Fettsäuren und Vitamine sowie deren Vorkommen in natürlichen Produkten und deren Integration in den Speiseplan kennen.

Ferner lernen Sie, sich im Dschungel von diversesten Ernährungsempfehlungen zurecht zu finden.

### Themenschwerpunkte:

- Basics einer gesunden Ernährung und deren Umsetzung in den Alltag;
- Was tun bei Stress, Müdigkeit, Erschöpfung?
- Unterstützung des Immunsystems;
- Welche Nährstoffe brauchen Zähne, Knochen, Muskel und Gelenke wirklich?
- Vorbeugen bei Rauchen und Alkohol-Genuss;
- Praktischer Teil mit Erstellung eines Ernährungsplans

### Zielgruppe:

Personen, die trotz Hektik und Stress im Berufsleben die Gesundheit ihres Körpers nicht vernachlässigen möchten.

### Termine und Arbeitszeiten (10:00 bis 17:00 Uhr):

- 18.11.2011
- 05.03.2012
- 17.09.2012

**Veranstaltungsort:** Raum München

**Ihre Investition:** € 390,- zzgl. MwSt.

## Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden Sie uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

### Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken

Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing

Telefon: 08121 222 702

Telefax: 08121 222 701

christine.matheja@entspannungsakademie.de

### Anmeldung:

Seminar

## Gesund und Fit durch Ernährung

Tipps und Tricks für jede Alltagssituation

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

### Anmeldebedingungen:

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und eine Teilnahmebescheinigung enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen. Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen. Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.