

NIMAS

Gesundheitsförderung für Menschen und Unternehmen

Gesunder Körper - Fitter Geist

Ihre Ernährung macht den Unterschied

Ein Impuls-Seminar

- erfrischend lebendig und praxisorientiert –

Wie Sie sich fit und leistungsfähig halten
und Krankheiten vermeiden

Dieses Tages-Seminar vermittelt spannendes Wissen und Hintergründe zu einer gesunden, leistungsfördernden Ernährung, die so wichtig für jede Person ist.

Mit der einzigartigen, interaktiven Nahrungsmitteltabelle können Inhaltsstoffe und Kalorien einer Mahlzeit direkt sichtbar gemacht werden.

So werden die Zusammenhänge klar und geben damit die entscheidenden Impulse zur individuellen Umsetzung.

Zielgruppe:

Menschen, die verstehen wollen, welche Bedeutung eine bewusste Ernährungsform für ihre Gesundheit hat

Unternehmen, die die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter aktiv fördern wollen

Die Themen:

- Stoffwechsel – der Weg der Nahrung im Körper
- Darmfunktion – ein entscheidender Faktor
- Nährstoffe – ihre Funktion und ihre Wirkung
- Säure-Basen Balance – Bedeutung für die Gesundheit
- Immunsystem – der Einfluss der Nahrung
- Interaktive Nahrungsmitteltabelle zu verschiedenen Nahrungsprofilen: Bilanz zu Energiegehalt (Kalorien) und Säurelast
- Konkrete Anregungen zur Verbesserung der Ernährung im Arbeitsleben und im Alltag

Ihre Referenten:



Dr. med. Florian Brückner
Facharzt für
Allgemeinmedizin



Dr. rer. nat.
Clemens Reizel
Gepr. Gesundheitsberater

Diese Weiterbildung im Sinne einer betrieblichen Gesundheitsförderung ist buchbar als Tages-Seminar oder als Seminar-Reihe

Kontakt: kontakt@nimas-ulm.de

Mobil: 01741705866

www.nimas-ulm.de