

ERNÄHRUNG

DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- MANAGEMENT VON SWICA.

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST

SWICA



Ernährung

Leistung steigern und Gesundheit erhalten

Wer sich optimal ernährt ist leistungsfähiger, stressresistenter, konzentrierter, schlanker und dadurch zufriedener. Alle Faktoren die sich in der Gesundheit niederschlagen – kurz- wie auch langfristig. Die Teilnehmenden erfahren, in welchem Verhältnis ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten zur Gesundheit steht. Sie erhalten eine praxisnahe Einführung in die Grundlagen der Ernährungslehre und lernen einfache Tricks kennen, um einen gesunden Lebensstil zu erlangen oder aufrechtzuerhalten.

Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende

Zielsetzungen

Die Mitarbeitenden

- erhalten ein gutes Basiswissen zum Thema Ernährung
- wissen, weshalb die Gesellschaft vermehrt mit Übergewicht kämpft
- können ihre Ernährung erfolgreich anpassen, um Körperfett zu reduzieren
- haben zahlreiche Ideen, um sich ihrem Lebensstil entsprechend gesund zu ernähren
- kennen den Zusammenhang zwischen Fehlernährung und Zivilisationskrankheiten
- erhalten aktuelle Erkenntnisse aus der Wissenschaft

Inhalte

- Ernährungslehre
- Lebensmittelkunde
- Menüvorschläge
- Physiologische Hintergründe

Methodik

- Referat oder Workshop
- Optional: WhatsApp-Begleitung zum Thema Ernährung

Durchführung

- Ernährungsmediziner
- Fachspezialist Präventionsmanagement

Teilnehmerkreis

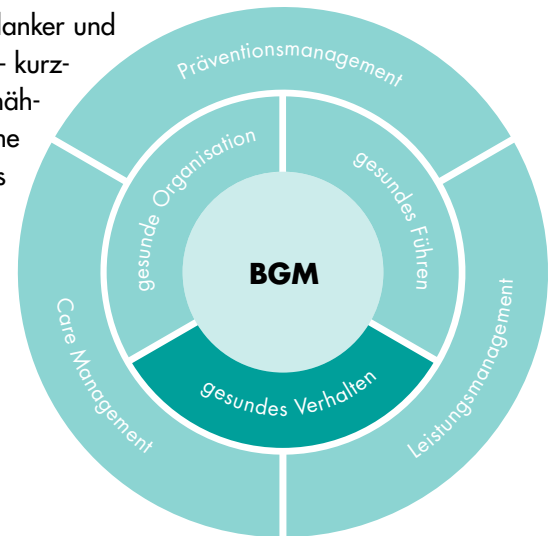
- Referat: bis zu 30 Personen
- Workshop: bis zu 15 Personen

Dauer

- Ab 90 Minuten

Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung



Tipp

Das Modul «Ernährung» lässt sich mit folgenden SWICA-Angeboten optimal ergänzen:

- Bewegung
- Fit- und Vitalprogramm
- Stress

SWICA Gesundheitsorganisation

Weil Gesundheit alles ist

Telefon 0800 80 90 80 (7x24h), swica.ch

