

Richtig Essen bei Schichtarbeit

Kompaktkurs für die Ernährung bei Schichtarbeit

Werden Sie Experte für ausgewogene Ernährung in der Schichtarbeit!

Welche Rolle spielt Ihre Ernährung bei der Arbeit? Greifen Sie häufiger zu Schokoriegel, Süßgetränk und Kaffee? Oder was hält Sie fit und leistungsfähig? Schichtbetrieb und gesunde Ernährung - ein Widerspruch? Im Kurs erhalten Sie viele praxistaugliche Tipps rund um die optimale Mahlzeitengestaltung. Sie werden sehen: sich einfach gut und lecker zu ernähren ist möglich und ganz nebenbei gehen Sie mit mehr Power und Lebensfreude durch Ihren Arbeitsalltag!

DAS ERWARTET SIE

1. Hintergründe und Beratungskompetenz

- Ernährungsgewohnheiten genauer beleuchten
- Warum gesund essen und trinken?
- Die besondere Ernährungssituation im Schichtdienst
- Arbeiten mit der Schichtscheibe

2. Umsetzung & Praktische Tipps

- Zusammenhang zwischen Ernährung und Leistungsfähigkeit
- Optimale Mahlzeitengestaltung
- Zubereitung von verschiedenen Mahlzeiten
- Die Bedeutung der Bewegung

