



DLG Eifel-Halbtages-Seminar „Essen gegen Burnout“

Dienstleistungssäule: Gesundheit



Körperliche Leistungsfähigkeit und emotionale Stärke hängen stark von einer guten Nährstoffversorgung ab! Leider leidet die Ernährung bei Überforderung sehr schnell und man begibt sich in einen Teufelskreislauf von schlechter Ernährung - Nährstoffmangel - stressbedingten Stoffwechselveränderungen bis hin zu depressiven Verstimmungen. Eine gute Lebensmittelauswahl mit der richtigen Balance von Makro -und Mikronährstoffen ist von entscheidender Bedeutung für die Leistungsfähigkeit im (Arbeits)alltag.

In unserem Workshop **"Essen gegen Burnout"** erfahren Sie, mit welchen Lebensmitteln Sie Ihre **Energiereserven wieder auffüllen, Kraft tanken und Ernährung gezielt zur Stressbewältigung** einsetzen können. Der **Ernährungs-Check** hilft Ihnen Ihre persönliche Situation zu analysieren. Bei einer Verköstigung an unserem **"Themenbuffet"** lernen Sie wichtige Lebensmittel zur Stressbewältigung kennen.

Zielgruppe	Beschäftigte der DLG Eifel-Mitgliedsunternehmen
Trainerin	Ingrid-Zobel-Gajek , Diplom-Oecotrophologin i.A. der Dienstleistungsgenossenschaft Eifel
Termin	08.10.2019
Anmeldefristen	Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn Die Buchung ist bindend. Stornobedingungen entnehmen Sie den AGB's
Veranstaltungsort	Seminarraum eines DLG Eifel-Mitgliedsunternehmens
Dauer und Preis	Halbtagesseminar: 14.00-17.00 Uhr Kosten: 91,00 € pro inkl. Themenbuffet und Unterlagen Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen
Schulung buchen über *	info@dlg-eifel.de





* Die vertraglichen Vereinbarungen werden zwischen der Dienstleistungsgenossenschaft und den bestellenden Unternehmen geschlossen.