DIPL. OEC. TROPH.
ERNÄHRUNGSBERATERIN / DGE

Anja Jung

Folgendes Angebot kann gerne an individuelle Firmenwünsche angepasst werden.

Die Webinare werden in Form von Live-Sitzungen interaktiv gestaltet. Hierzu kann ein bestehendes Videokonferenz-Tool der jeweiligen Firma genutzt werden oder die technischen Voraussetzungen werden von mir gestellt.

Die Teilnehmer loggen sich zum geplanten Termin per Telefon oder Headset ein. Via Webcam referiert die Dozentin und zeigt die Vortragsfolien. Handouts und Rezepte können im Nachgang entweder im entsprechenden Tool oder per Mail zur Verfügung gestellt werden.

Impulsvorträge

1) „Clever essen im Homeoffice“

Integration einer gesunden Ernährung in einen stressigen Alltag; Leistungshöhen und –tiefen; Mahlzeitenfrequenz und –zusammensetzung, Tipps zur Umsetzung

2) „Clever essen für das Immunsystem“

Kurze Einführung ins Thema Ernährung im Joballtag; Was ist so schwierig in der immunschwachen Zeit; Was liefern mir die Lebensmittel für Nährstoffe und wie halte ich mein Immunsystem fit

3) „ Stichpunkte zum Einkauf“

Einfluss der Ernährungstrends auf die Industrie; Worauf sollten wir beim Einkauf achten - Analyse Produktverpackungen (Zucker & Fette, Light-Produkte, Zutatenliste...); Tipps und Tricks für den Einkauf

4) „Wie wir uns am besten beTrinken“

Relevanz des Trinkens für den Menschen und die Konzentrationsleistung; wie viel braucht man? Ist Kaffee Tatsächlich schlecht und gilt Cola als Durstlöscher? Was heißt isoton?

Rotdornallee 49
51503 Rösrath
Tel. 02205 92 02 06
Mobil 0151 588 889 32
info@ernaehrung-jung.de
www.ernaehrung-jung.de

Anja Jung

Snack-Webinar

Die Teilnehmer erhalten vorab eine Einkaufsliste. Zum vereinbarten Termin loggen sich die Teilnehmer in den virtuellen Konferenzraum, wo sie von Frau Jung in Empfang genommen werden. Nach einer kurzen Einführung in die Technik und der Thematik der Mittagspause für das Nachmittagstief, bereitet Frau Jung die geplanten Snacks vor der Kamera so zu, dass die Teilnehmer sie parallel für sich nachmachen können. Während der ganzen Zeit haben die Teilnehmer die Möglichkeit Fragen zu stellen und Frau Jung gibt hier und da nützliche Infos und Tipps zu den Gerichten und den Lebensmitteln.

Kursangebot

Zwischen 6-8 Einheiten; Zusammenstellung der Inhalte flexibel anpassbar

Folgenden Kurs habe ich als fixes Angebot:

Zertifizierter Kurs: „Gesunde Alltagsernährung leicht gemacht“ (6 Einheiten á 60-90 min)

- Gesunde Ernährung im Berufsalltag (auf zwei Einheiten verteilt)
- Praktische Einheit mit Zubereitung gesunder Snacks
- Stichpunkte zum richtigen Einkauf
- Die Psychologie unseres Essverhaltens
- Gibt es ein gesundes Gewicht?

Rotdornallee 49
51503 Rösrath
Tel. 02205 92 02 06
Mobil 0151 588 889 32
info@ernaehrung-jung.de
www.ernaehrung-jung.de