

BGF Ernährung - Vorträge, Seminare, Schulungen

Vorträge:	90 Minuten <ul style="list-style-type: none"> • online • präsent 	Einzeln buchbar oder als Seminarreihe
Vortrag 1		<ul style="list-style-type: none"> • Emotionales Stressessen verstehen und lösen!
Vortrag 2		<ul style="list-style-type: none"> • Essen und Trinken für einen wohligen Morgen -Darm! Praktische Tipps auch für den Berufsalltag
Vortrag 3		<ul style="list-style-type: none"> • Starkes Immunsystem – Was kann ich selber tun?
Vortrag 4		<ul style="list-style-type: none"> • Genussvolles, Gesundes Essen bei Zeitmangel
Vortrag 5		<ul style="list-style-type: none"> • Heißhunger und Zuckerfalle – Ein spannender Vortrag rund um die Zuckerwirkung in unserem Körper, praktische Einkaufstipps und Motivation zur Umsetzung
Vortrag 6		<ul style="list-style-type: none"> • Intervallfasten – Wohlfühlen dank Esspausen (dies ist ein 2 stündiges Seminar)
Seminare:	2h – 2,5h Stunden <ul style="list-style-type: none"> • online • präsent 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervallfasten – Wohlfühlen dank Esspausen! Nach diesem Seminar können Teilnehmende direkt in ihr individuelles Fasten starten. • Präsent gerne auch in Kombination mit einem Genussbuffet
Ernährungssprechstunde	á 20 Minuten über 3h <ul style="list-style-type: none"> • online • präsent 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprechstunde für individuelle Fragen ihrer Mitarbeitenden. Niederschwellig können Fragen rund um die Ernährung angesprochen, erste Beratung erfolgen und Motivation für weitere Umsetzung im Alltag gegeben werden.
Präventionskurs nach §20 SGB V	á 90 Minuten über 8 Einheiten <ul style="list-style-type: none"> • präsent 	<ul style="list-style-type: none"> • Nie wieder DIÄT & trotzdem Abnehmen! • Dies ist ein von den Krankenkassen zertifizierter Ernährungskurs. Teilnehmende bekommen anteilig Kosten von ihrer Krankenkasse erstattet.

