



Ernährung im Arbeitsalltag

Wenn wir uns gesund ernähren, statt einfach nur zu essen, leisten wir mehr. Wir sind effizienter und resistenter gegen äussere Einflüsse und Krankheitserreger. Erschliessen Sie sich eine der grössten Energiequellen, indem Sie sich ausgewogen ernähren.

Inhalte

- Informationen zu ausgewogener Ernährung
- Informationen zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit mittels «Brainfood»
- Konkrete Ideen für die Umsetzung, z.B. für die Pausen- oder Mittagsverpflegung

Gerne berücksichtigen wir bei der Programmgestaltung betriebliche Anliegen.

Dauer

nach Absprache, in der Regel ein halber Tag

Teilnehmende

mindestens 8 und maximal 16 Mitarbeitende

Kosten

je nach Dauer – verlangen Sie bitte eine Offerte: ZEPRA, Fachstelle BGF, Postfach, 9001 St.Gallen oder zepra@sg.ch.

Anerkennung

Die Schweizerische Gesellschaft für Arbeitssicherheit (SGAS) anerkennt diesen Workshop als eine Fortbildungseinheit.

Weitere Angebote finden Sie auf www.zepra.info

Rubrik «Arbeitswelt» | Unterrubrik «Angebote»

