

## Workshop „Gesund und fit ins neue Jahr“

Die üppigen und genussvollen Feiertage sind vorüber und viele von uns haben wieder das ein oder andere Mal über die Stränge geschlagen. Das neue Jahr ist verknüpft mit Vorsätzen und Wünschen, oft betreffen Sie die Gesundheit. Fitness und Ernährung sind dabei zwei grundlegende Säulen. Jetzt ist die optimale Zeit nachhaltige Veränderungen einzuleiten.

Die Themen unseres Workshops:

- Was braucht unser Körper, um gesund zu werden und zu bleiben (Nährstoffe, Verhaltensweisen)?
- Wie ist es möglich, sinnvolle Veränderungen nachhaltig umzusetzen?
- Wie kann das konkret in der Praxis aussehen? (hierzu gibt es einen kleinen Praxisteil, denn was man kennt und mag bereitet man auch wieder zu)

Das nächste Frühjahr kommt bestimmt – dieses Jahr dann aber ohne die obligatorische Frühjahrsdiät.

Jeder Teilnehmer erhält ein Skript mit den Inhalten des Workshops und köstlichen Rezepten.



**Dauer:** 1,5 Stunden

**Ort:** vor Ort in Ihren Räumen

**Teilnehmerzahl:** 5-15

**Kosten:** 20€/Teilnehmer + Materialgeld für Lebensmittel (insgesamt 25-30€)

**Anmeldung** mit Terminwunsch per Mail oder telefonisch bis zum 31.01.2018

Seit dem Jahressteuergesetz 2009 sind **500 €** pro Mitarbeiter und pro Jahr im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements steuerfrei.

Bianca Meraner  
Diplom-Ökotrophologin  
Zertifizierte Ernährungsberaterin VDOE  
essensimpulse Ernährungsberatung  
Lindwurmpraxis 12  
80337 München  
Tel.: 08974040324  
mobil: 017676940434  
Email: bianca.meraner@essensimpulse.de  
Homepage: www.essensimpulse.de