



# BERNSCHEIN

*... mit Gesundheit punkten*

## Gesund essen im Job: Energiequellen, Schlankmacher und Brain-Food

---

### Gründe, Zielsetzung und Nutzen:

Im Gehirn ist die Tendenz zum (Über-) Gewicht, aber auch dem Schlanksein mit all den dazugehörigen „Programmen“ angelegt: Die Art, sich zu bewegen, das Maß wie sehr oder wie wenig man an essen denkt und das „Senden“ entsprechender Hunger- und Sättigungsgefühle. Das „Gesund-Programm“ hilft dem Übergewichtigen oder „Nimmer satten“, sein Gehirn auf schlank zu trainieren. Das bedarf einer Überprüfung der persönlichen Motive für Hunger, Lust auf Süßes, Alkohol und den individuellen Bedürfnissen zu essen – und insbesondere der Gründe für das „Was und warum esse ich...“

### Trainings-Inhalte:

In diesem Training / Seminar geht es um die Wege zum Wunschgewicht und vor allem auch um „schmackhafte“ Energiequellen für den Arbeitsalltag. Es thematisiert:

- Sinnvolle Auseinandersetzungen mit dem Belohnungssystem und Bekanntschaften mit dem Schweinehund
- Intelligent (es) Essen: Schlüsselaspekte für das Wunschgewicht
- Richtig (gut) essen im Job

### Trainings-Methoden:

- Lehrgespräche und Vortrag
- Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Rollenspiele
- Feed-back-Prozesse und Reflexion
- Mentaltechniken
- Ernährungs- und Essensplanung

### Teilnehmerkreis:

- Mitarbeiter
- Teams
- Führungskräfte

### Dauer:

- 1 Tag