FIT UND MUNTER IMBERUFSALLTAG

Kurse / Seminare / Workshops / Vorträge

Mehr Energie, Power, Leistung und Freude dank einer gesunden Ernährung und einem positiven Lebensstil





GABY STAMPFLI CATHERINE KLINK





ENERGIE UNTERSTÜTZEN, LEISTUNG FÖRDERN -DURCH DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG





Investieren Sie in die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeitenden. Finden Sie konkrete und effiziente Antworten auf die Frage: Welche Ernährungsweise beugt Burnout, Unfälle, Müdigkeit, Frustration, Depression und Erschöpfung vor?

Mit unseren 10 verschiedenen Themen rund um das allgemeine Wohlbefinden - dank einer gesunden Ernährung - können Sie zur Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen beitragen.

FORMAT

INTERAKTIVE VERANSTALTUNGEN

- Vortrag
- Workshop
- Seminar
- Vor Ort / Online
- Sprachen: DE, FR, EN

VORTEILE

- Gesündere, motivierte Mitarbeitende
- Weniger Fehlstunden
- Erhöhte Produktivität Ihres Unternehmens
- Hervorragende Weiterbildungsmöglichkeiten zur Mitarbeiterbindung und zur Steigerung der Attraktivität Ihres Unternehmens
- Mehr Vitalität, Energie und Freude im Alltag

Verlangen Sie unsere Offerte!

Weitere Information erhalten Sie bei

- Gaby Stampfli unter 078 754 43 34 oder info@manna-seminare.ch
- Catherine Klink unter 079 643 47 17 oder c.klink@savourez.ch



10 THEMEN FÜR KURSE

- Power-Frühstück

 Energievoll und leistungsfähig in den Morgenstunden
- Starkes Immunsystem

 Das antivirale Essen für eine prickelnde Gesundheit
- Fit und munter im Berufsalltag

 Das tägliche Power-Programm für Energie und Freude
- Schnell und gesund kochen

 BoE*-Batching** und gesunde Take-aways
- Brainfood

 Klug essen für Konzentration und ein gutes Gedächtnis
- Fertig mit Schlafstörungen

 Das richtige Essen für eine erholsame Nacht
- **7** Ernährung für die Augen Wirksame Tipps für eine klare Sicht
- Moodfood Glücksnahrung

 Das richtige Essen für eine glückliche und positive Einstellung
- Nerven- und Antiburnoutnahrung

 Das richtige Essen für starke Nerven und Burnout-Prävention
- Gesunde Ernährung im Homeoffice
 Schnell und ausgewogen zu Hause essen

FIT AM MORGEN

Ein eiweissreiches Frühstück
hält den Blutzuckerspiegel für
mehrere Stunden (4-5 h)
konstant und die Energieversorgung ist gesichert.
Ein kohlenhydratenreiches
Frühstück hält hingegen den
Blutzuckerspiegel nur 1
Stunde lang konstant und
führt zu Hypoglykämien mit
verminderter Aufmerksamkeit und Konzentration.

*BOE

Die Bedarfsorientierte
Ernährung (BoE) ist eine höchst
wirkungsvolle Ernährungsart. Sie
zeigt, welche Nahrungsmittel zu
welcher Zeit am besten aufgenommen werden können, so dass
Energie für die effiziente Erledigung unserer täglichen Aufgaben und für die Regeneration
unseres Körpers zur Verfügung
steht.

**BATCHING

Eine gute Organisation ist einer der Schlüssel zum Erfolg im Geschäftsleben. Dasselbe gilt in der Küche. Dieser Ansatz basiert auf dem Batch Cooking.



WEITERE KURSMÖGLICHKEITEN

- Die Verdauung Schlüssel unserer Gesundheit:
 Die richtige Lebensmittelsynergie für die Darmgesundheit
- Die positive Kraft der Chronobiologie:
 Gesund, geistig und k\u00f6rperlich fit mit der Organuhr
- Wohlfühlgewicht: Ernährung und Bewegung für körperliches und psychisches Wohlbefinden
- Gesundes Essen und Übungen für den Rücken: Fit und schmerzfrei am Arbeitsplatz



Gaby Stampfli

Autorin

Ernährungsberaterin

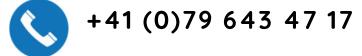
Ernährungsberaterin

- +41 (0)78 754 43 34
- info@manna-seminare.ch
- www.manna-seminare.ch
- @mannaernaehrung
- # gaby_stampfli
- Manna Ernährung & Therapie



Catherine Klink

Heilpraktikerin





www.savourez.ch



@melijoyfood



melijoyfood

Verlangen Sie unsere Offerte!

Wir freuen uns, mit unserem breiten Wissen und unseren langjährigen Erfahrungen im Bereich Ernährung und Gesundheit zur Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen beitragen zu können.