Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Gesundheitsmanagement

Mehr Power und Energie durch gesunde Ernährung

Ausgangssituation:
Im Arbeitsalltag stehen die meisten unter Druck: Hetzen von einer Besprechung in die andere, haben jede Menge Aufgaben zu erledigen und merken häufig erst zu spät, dass die Leistungsfähigkeit sinkt. Eine gesunde Ernährung rückt ganz schnell in den Hintergrund. Der Snack zwischendurch wird auf Kosten der eigenen Gesundheit bevorzugt. Führungskräfte, die es schaffen, sich gesund zu ernähren, fühlen sich nicht nur besser, sondern haben viel mehr Energie und sind leistungsfähiger.

Ziel:
In diesem Seminar erhalten Sie umfassende Tipps, die es Ihnen ermöglichen, Ihre Leistungsfähigkeit und Energie zu steigern.

Schwerpunkte:
- Ernährung, die Ihre Leistungsfähigkeit steigert
- Die Ernährungspyramide
- Tipps für mehr Power
- Achtsamkeitsübungen
- Abnehmen im Schlaf: Wie wichtig ist ein gesunder Schlaf?
- Welche Ernährung ist gut für einen erholsamen Schlaf?
- Ernährung im Arbeitsalltag: Theorie und Praxis
- Was passiert bei Stress mit Ihrem Körper
- Geistige Klarheit durch kluge Lebensmittelauswahl

© by Sabine Oberhardt · Sabine Oberhardt GmbH & Co. KG · Herrenäckerstr. 52 · D-74363 Güglingen · www.sabineoberhardt.com