

„Mehr Gesundheit und Vitalität im Büroalltag“

Meine Angebote/ Themen

- Workshops in Sachen gesunde Lebensmittel, wichtige Nährstoffe
In kleinen Gruppen (6 max. 10 TN je nach Größe der eigenen Räumlichkeiten) zu mehr Gesundheit durch bewusstere Nahrungsmittelauswahl und Aufwertung der Mahlzeiten
Tägliche Ernährung aufwerten mit pragmatischen Tipps und Anregungen
Kochkurse, Vorstellung verschiedener Zubereitungsarten
Essen zum Mitnehmen, „To-Go aber gesund“ usw. ...
- Smoothies aber richtig und gesund (kann ein Bestandteil) jedes Workshops sein oder aber eigenständig ausgearbeitet und in Verbindung mit Säure-Basen GG und Superfoods, d.h. wir werten effektiv unsere Ernährung auf . „Schummeln“ uns sozusagen zu mehr Nährstoffen !!!
- „Food Prep“, gesunde schnelle und vor allem praktische Mahlzeiten für's Büro. Mit allen guten Zutaten, die eine allgemeine Vitalität und einen hohen Energielevel aufrecht erhält.
- „Burn-Out“ Prävention, Stressprävention; die Ernährung ist maßgeblich beteiligt, Stärkung der Mitte nämlich Darm und dadurch die Stressresistenz (Darm-Hirn) das Immunsystem und die Entgiftungsleistung
- Übersäuerung, das ist der typische Anfang jeder Erkrankung , Säure-Basen-Balance pragmatisch und anhand von praktischen „Küchenbeispielen“ veranschaulicht
- gute Fette schlechte Fette, ein wichtiger Bestandteil des Ernährung unterwegs, in Restaurant, Großküchen etc. , die Wichtigkeit der guten Fette und die schlimmen Auswirkungen der schlechten werden genau erklärt.
Wie geht man damit um, wie vermeidet man etc. ..
- Prävention von typischen „Büroerkrankungen“ wie Erkrankungen des Bewegungsapparates, Bewegungsmangel, dadurch vielfältige weitere Beschwerdebilder etc., wieder Säure-Basen HH, wichtige Nährstoffe, die durchaus fehlen können, selbst bei bewusster Ernährungsweise

- Förderung des Gesundheitsbewusstseins, Stärkung des Immunsystems, Tipps zur Ernährungsumstellung, veranschaulichte Beispiele anhand von Mahlzeiten, Gesunder und bewusster Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln, mehr Spass an Bewegung, Vitalität und Energie durch gezielte Lebensmittelauswahl

Das ist eine kleine Auswahl an möglichen Themen, die bei Vorträgen und Workshops behandelt werden können. Idealerweise verfügen Sie über eine Küche, in der die Teilnehmer gleich mit einer praktischen Herangehensweise die „Vitalernährung“ gezeigt bekommen.

Zu jeder Veranstaltung gibt es ein Handout mit zusammengefassten Informationen und Rezepten, die vorgestellt wurden und Bonusrezepten.

Kursbeispiel:

2 Stunden pauschal 280 € netto

TN Anzahl ca. 6 – 10, max. 14 Pers. Wenn die Räumlichkeiten groß genug sind

Zu meiner Person:

Ursula Schöller, MA Universität Zürich
ganzh. Ernährungsberaterin Paracelsus HP Schule
Fachberaterin für Darmgesundheit
DSV Nordic Walking Trainerin

Ich bin Ernährungsexpertin geworden, weil ich musste. Es ist einfach so. Meine Lebensumstände, familiär und persönlich, zwangen mich so sehr meine vermeintlich „gesunde“ Lebensweise zu ändern, dass ich nun mit viel Leidenschaft meiner Berufung nachgehe. Deshalb wurde aus einer Wirtschaftswissenschaftlerin eine Gesundheitsberaterin.

