

## Workshop **Einfach besser essen im Job!**

### Worum geht's im Workshop?

Wir essen täglich – meist sogar mehrmals. Und das, was wir uns jeden Tag einverleiben, hat viel mit unserem Wohlbefinden und auch unserer Gesundheit zu tun. Wir wollen in dem Workshop genauer beleuchten, was jeder Mensch so braucht, um Genuss, Geschmack und Gesundheit miteinander in Einklang zu bringen. Dabei bekommen Sie neben ernährungswissenschaftlich fundierten Informationen auch ganz praxisnahe Tipps, so dass Sie nach dem Workshop nicht nur wissen, warum es sich lohnt, die Ernährung zu optimieren, sondern auch, wie Sie die Infos Schritt für Schritt in Ihrem Alltag aktiv umsetzen können.

Zubereiten von schnellen, alltagstauglichen und gesunden Mahlzeiten und Snacks inklusive!

### Was dürfen Sie erwarten?

- Sie verstehen den Zusammenhang von Ernährung, Gesundheit und Gewicht.
- Sie erfahren, was *gesunde Ernährung* überhaupt ist - und das diese sehr lecker sein darf!
- Sie können beim Einkauf die optimale Lebensmittelauswahl treffen.
- Sie erkennen, warum der *kleine Hunger zwischendurch* (ständig) kommt.
- Für Ihre verschiedenen Alltagssituationen planen und gestalten Sie Mahlzeiten.
- Sie bereiten schnelle, alltagstaugliche und gesunde Mahlzeiten/Snacks zu.
- Und natürlich: Antworten auf Ihre Fragen!



### Ort, Datum & Uhrzeit

#### Workshop 1 (W\_2019/008)

Ort: Praxis Dr. Heike Niemeier

Tesdorpfstrasse 11, 20148 Hamburg

- Mittwoch, 21.08.2019, 17.00-20.00 Uhr
- Mittwoch, 28.08.2019, 17.00-20.00 Uhr
- Mittwoch, 04.09.2019, 17.00-19.00 Uhr

#### Workshop 2 (W\_2019/009)

Ort: Praxis Dr. Heike Niemeier

Tesdorpfstrasse 11, 20148 Hamburg

- Samstag, 31.08.2019, 11.00-14.00 Uhr
- Samstag, 07.09.2019, 11.00-14.00 Uhr
- Samstag, 14.09.2019, 11.00-13.00 Uhr

- **Teilnehmerzahl:** 5-8 Personen
- **Kosten:** 149,- €, davon übernimmt Ihre gesetzliche Krankenversicherung mind. 75,00 €. Dieser Kurs ist von gesetzlichen Krankenkassen mit der ID Kurs-ID: 20170517-922645 anerkannt.
- **Leitung:** Dr. Heike Niemeier, Dipl.-Ökotrophologin (s. Foto)
- **Anmeldung:** Bitte melden Sie sich **bis 01.08.2019** auf der Website:



<https://heikeniemeier.de/termine>