

Ernährungscamp „Besser essen - leichter leben“

Selbständige haben es mit ihren unregelmäßigen Arbeitszeiten oft schwer, gesund zu essen. Die Infos und Tipps, die Sie auf diesem Camp erhalten, sind für den häufig stressigen Alltag von Unternehmerinnen und Unternehmern hilfreich und mit wenig Zeitaufwand umsetzbar. Wir wollen Sie dabei unterstützen, Ihre bisherigen Essgewohnheiten zu reflektieren und Stolpersteine auf dem Weg zu einem ausgewogenen Essalltag aus dem Weg zu räumen.

| Ablaufplan | | |
|------------|-----------------------------------|--|
| FREITAG | 13.00 - 13.45 h | Begrüßung, Infos, Organisatorisches & aktives Kennenlernen |
| | 13.45 - 16.30 h inkl. 2 Pausen | Workshop: Was, wie oft, wie viel Gesund essen ist eine Frage der Vielfalt und des Geschmacks. Wie viel sollte ich von welchen Lebensmitteln essen? Und wie stelle ich Mahlzeiten am besten zusammen? |
| | 18.30 h | Abendessen |
| SAMSTAG | 7.30 - 8.00 h | Aktives Erwachen (optional) |
| | ab 8.00 h | Frühstück |
| | 9.15 - 09.50 h | Was das Lebensmittel-Etikett verrät? Wie sind Zutatenliste und Nährwerttabelle zu lesen, was kann man aus diesen erkennen? |
| | 10.00 - 12.30 h | Gruppe 1 - Workshop: Neue kreative Ideen für die gesunde Küche Sie lernen weniger bekannte Lebensmittel und deren Verarbeitung in der Küche kennen. Wir bereiten einfache, schnelle Gerichte zu und verkosten diese gemeinsam. |
| | 10.00 - 11.30 h | Gruppe 2 - Workshop: Gesünder einkaufen - aber wie? Anhand zahlreicher Beispiele zeigen wir Ihnen welche Produkte besonders empfehlenswert und welche eher zu meiden sind. |
| | 12.00 h | Gruppe 2 Mittagessen im Hotel |
| | 13.30 - 14.30 h | Gerüchte, Mythen oder Fakten - was uns beim Essen bewegt Was ist wahr, was ist falsch? Wir klären auf! |
| | 14.45 - 15.00 h | Übungen mit Theraband |
| | 15.00 - 16.00 h | Training à la carte - den Kilos genussvoll davonlaufen Wie soll ich sporteln, damit ich am besten Gewicht reduziere? Was und wann soll ich essen, um den Fettstoffwechsel anzukurbeln? |
| | 19.00 h | Abendessen |
| SONNTAG | 7.30 - 8.00 h | Aktives Erwachen (optional) |
| | ab 8.00 h | Frühstück |
| | bis 10.00 h | Check-out |
| | 10.00 - 12.30 h | Gruppe 2 - Workshop: Neue kreative Ideen für die gesunde Küche (s.o.) |
| | 10.00 - 11.30 h | Gruppe 1 - Workshop: Gesünder einkaufen - aber wie? (s.o.) |
| | ab 11.30 h | Gruppe 1 Mittagessen im Hotel |
| | 12.30 h | Feedbackrunde, Verabschiedung |

Änderungen beim Zeitablauf vorbehalten.