

BEWEGEN & GESUND ERNÄHREN

„Gesunde Ernährung – auch am Arbeitsplatz“

Workshop

Selten mangelt es uns an Wissen hinsichtlich „gesunder Ernährung“, schließlich werden wir beinahe täglich über alle möglichen medialen Kanäle über die neuesten Erkenntnisse informiert – oder doch eher bombardiert?! Manchmal ist es gar nicht so leicht, aus der Informationsflut die richtigen Schlussfolgerungen für das eigene Ernährungsverhalten zu ziehen und zwischen Propaganda-Presse und tatsächlichen Erkenntnissen zu differenzieren. Doch auch wenn uns einheitliche, wissenschaftliche Empfehlungen vorgelegt werden, taucht oftmals die nächste Schwierigkeit auf: die Umsetzung im eigenen Alltag. Bequemlichkeit, die Macht der Gewohnheit, ein stressiger Job, Zeitmangel – diese und andere Hindernisse stehen uns gerne bei der Umsetzung im Weg.

In diesem Workshop werden beide Aspekte beleuchtet: Sinn und Unsinn von Ernährungstrends sowie die Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung im eigenen Alltag, insbesondere im Berufsalltag. Ziel ist es, wieder mehr Lust statt Frust beim Thema Essen und Trinken zu entwickeln sowie durch Umsetzungsmöglichkeiten und Anregungen Motivation zur Umsetzung mitzunehmen.

Kursleiterin

N.N.

Termin

auf Anfrage

Zielgruppe

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der FSU Jena

Kontakt

Friedrich-Schiller-Universität Jena
Dezernat 5 - Personal | Abteilung Personalentwicklung
Projekt: „Uni Jena ...rundum gesund!“
E-Mail: gesundheit@uni-jena.de
www.uni-jena.de/gesundheit