

BEWEGEN & GESUND ERNÄHREN

Low Carb – der gesunde Ernährungstrend?

Workshop

Low Carb?! - Was steckt hinter diesem Trend? Wir beleuchten interessante Fakten, die zum Nachdenken und Diskutieren anregen. Worauf es bei einer Zusammenstellung des Essplanes wirklich ankommt, um sich ausgewogen zu ernähren. Und in welchem Fall ist eine Low-Carb-Ernährung oder Mahlzeit sinnvoll? Einige einfache Ideen zum selber Ausprobieren und Verkosten gehören natürlich auch dazu.

Inhalte

- Hintergrundwissen zum nationalen Kohlenhydratverzehr
- Theorie zu den verschiedenen Kohlenhydratgruppen und ihrer Verstoffwechslung
- Risiken und mögliche Vorteile einer Low Carb Ernährung
- Low Carb als Diätform im Vergleich mit anderen
- gemeinsames Kochen und Verkosten

Kursleiterin

Christine Theuer

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