



**Thema:** Powerfood für Kopfarbeiter und Vielbeschäftigte

---

**VA-Nr.:** K 010.24/24-01

---

**Bereich:** Amtsübergreifende Fortbildungen

---

**Achtung: Dieses Seminar kann auch als Web-Seminar durchgeführt werden.**

Wussten Sie schon, dass Ihr Körper einen Porsche-Motor hat? Wenn Sie ihn mit ‚Normal Benzin‘ betanken, dann klopft und kriecht er wie ein Traktor. Geben Sie Ihm ‚Super Plus‘, gehört die Überholspur Ihnen.

Wenn Sie mehr Energie, Kraft und Ausdauer im Alltag erleben möchten, sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Freude am Essen, Lust am Genuss - so muss eine rundum gute Ernährung aussehen.

Sie wollen ein Ernährungskonzept, ohne komplizierte Vorschriften aber mit erprobter und gelebter Alltagstauglichkeit? Auf individuelle Weise werden Themen wie: ‚Warum fällt es mir so schwer mich gesund zu ernähren‘ und ‚wie kann ich eine gesunde Ernährung in meinen Alltag integrieren‘, behandelt.

Lassen Sie sich begeistern und entdecken auf humorvolle, interessante und genussvolle Weise, dass Gesundheit lecker ist und Spaß macht. Kleine Snacks aus der Fitnessküche gestalten die Pausen zu einem lockeren, genussvollen Erlebnis und zeigen, dass Gesundheit köstlich schmeckt.

#### SCHWERPUNKTE:

- Ernährungspyramide, wieviel am Tag?
- Aktuelle Empfehlungen einzelner Lebensmittelgruppen
- Eigene Ernährung unter der Lupe
- Einkaufstipps
- Fitnesssnack zum Probieren
- Mythen und Märchen rund um die Ernährung

#### NUTZEN:

- Optimale Vitalstoffversorgung
- Höhere Stressresistenz
- Bessere Leistungsfähigkeit
- Erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- Weniger ernährungsbedingte Krankheiten
- Langfristig geringerer Krankenstand

#### DOZENTIN:

Claudia Colantoni, Gesundheitstrainerin

---

**Datum:** 07.08.2024

**Zeit:**

9:00 - 14:00 Uhr

---

**Seminarort:** Institutsgebäude Magdeburg  
Albrechtstr. 7



39104 Magdeburg  
Raum: Raum siehe Aushang

---

**Veranstalter:** SIKOSA e.V.  
Franziska Schumann  
0391 56540-32

---

**Preis Mitglieder:** 215 Euro

**Preis Nichtmitglieder:** 325 Euro