

OFFENE ONLINE-ANGEBOTE DER DAK

Themenbereich Ernährung

Unsere offenen Angebote Q4/2023!

Ab Oktober haben wir folgende spannende Themen im Angebot...

Anmeldung unter:
<https://kraaibeeck.de/dak-angebote-bgf/>

UNSERE ONLINE-SEMINARE IM ÜBERBLICK



ERNTEFRISCH DURCH DEN HERBST

Energieschub durch die bunte Vielfalt

- ✓ Die Bedeutung von Regionalität und Saisonalität
- ✓ Welche Lebensmittel haben im Herbst Saison?
- ✓ Welche Mikronährstoffe sind besonders wichtig für unseren Körper?
- ✓ Schmackhafte Zubereitung und korrekte Lagerung



WÜRZIGER ERFOLG IM ARBEITSALLTAG

Natürliche Energiequellen & Stressbewältiger

- ✓ Warum sind Kräuter und Gewürze so wertvoll für unsere Gesundheit?
- ✓ Was sind Kräuter und was sind Gewürze?
- ✓ Geschichte und Einsätze vor der Zeit der Medikamente
- ✓ Kräuter & Gewürze unter der Lupe
- ✓ Die grüne Hausapotheke: Was sollte immer da sein?



WORK-LIFE-BALANCE

Nährstoffreiches Soulfood für mehr Resilienz und Wohlbefinden

- ✓ Was bedeutet Work-Life-Balance und was ist eine Dysbalance?
- ✓ Stress und die Folgen genauer beleuchtet
- ✓ Ernährung gegen Stress & Anti-Stress-Food
- ✓ Tipps zum Zeitsparen in stressigen Zeiten & für mehr Balance

OFFENE ONLINE-ANGEBOTE DER DAK

Themenbereich Ernährung

Unsere offenen Angebote Q4/2023!

Ab Oktober haben wir folgende spannende Themen im Angebot...

Anmeldung unter:
<https://kraaibeeck.de/dak-angebote-bgf/>

UNSERE ONLINE-SEMINARE IM ÜBERBLICK



MENTAL HEALTH

Weil Psyche auch Essen is(s)t

- ✓ Stress & einseitige, ungesunde Ernährung: Folgen und Auswirkungen
- ✓ Mentale Gesundheit und Darm-Hirn-Achse – Gibt es einen Zusammenhang?
- ✓ Die Rolle der Ballaststoffe und probiotischen Lebensmittel
- ✓ Fermentieren geht über studieren – Ein Exkurs



POWER FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Gesund und fit durch den Herbst

- ✓ Komponenten einer ausgewogenen Ernährung für ein starkes Immunsystem
- ✓ Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln – sinnvoll?
- ✓ Die Rolle von Vitaminen und Mineralstoffen
- ✓ Zusammenhang zwischen unserem Darm und der Abwehrkraft



MEAL-PREP

Gute Vorbereitung ist die halbe Miete

- ✓ Tipps und Tricks für die clevere Planung und Vorbereitung von Gerichten, um sich und die Familie im Berufsalltag gesund zu versorgen
- ✓ Wie werden Lebensmittel und gekochte Gerichte richtig gelagert, um Haltbarkeit und Frische zu verlängern?
- ✓ Gesundes Meal Prep für jeden Tag mit dem cleveren Baukastensystem
- ✓ Exkurs rund um das Thema Verpacken: Glas, Edelstahl & Co.

OFFENE ONLINE-ANGEBOTE DER DAK

Themenbereich Ernährung

Unsere offenen Angebote Q4/2023!

Ab Oktober haben wir folgende spannende Themen im Angebot...

Anmeldung unter:
<https://kraaibeeck.de/dak-angebote-bgf/>

UNSERE ONLINE-SEMINARE IM ÜBERBLICK



ERNÄHRUNG & STRESS

Was der Körper in stressigen Zeiten besonders braucht

- ✓ Bin ich gestresst? Mit diesen Fragen testen Sie Ihr Stresslevel
- ✓ Einfluss von Stress auf das Essverhalten
- ✓ Strategien, um Entspannung zu fördern und gelassen zu essen



RUNDUM HERZGESUND

Mehr Schlagkraft dank der richtigen Ernährung

- ✓ Aufgaben des Herz-Kreislauf-Systems
- ✓ Ernährungsbedingte Risikofaktoren unter der Lupe: Übergewicht, Adipositas, Zuckerkonsum, Fettzufuhr, Kochsalzkonsum, Rauchen und Alkohol genauer betrachtet
- ✓ Sekundäre Pflanzenstoffe – Welche Rollen spielen sie in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System?
- ✓ Exkurs: Mediterrane Ernährung
- ✓ Welche Rolle spielt die Bewegung?



ERNÄHRUNG UND SCHLAF

Der Einfluss unserer Ernährung auf die Schlafqualität

- ✓ Wie beeinflusst unsere Ernährung die Schlafqualität?
- ✓ Warum helfen uns Kohlenhydrate beim Einschlafen?
- ✓ Mineralstoffe und Vitamine für einen entspannten Schlaf
- ✓ Welche Lebensmittel begünstigen einen unruhigen Schlaf?
- ✓ Ernährungstipps, um entspannt ein- und durchzuschlafen

OFFENE ONLINE-ANGEBOTE DER DAK

Themenbereich Ernährung

Unsere offenen Angebote Q4/2023!

Ab Oktober haben wir folgende spannende Themen im Angebot...

Anmeldung unter:
<https://kraaibeeck.de/dak-angebote-bgf/>

UNSERE ONLINE-SEMINARE IM ÜBERBLICK



SUPERFOODS

Für mehr Energie im Office

- ✓ Welche Superfoods gibt es?
- ✓ Halten Superfoods, was sie versprechen?
- ✓ Superfoods im Vergleich
- ✓ Wie können Superfoods im Büroalltag zu mehr Energie verhelfen?



STIEFEL RAUS FÜR NIKOLAUS

Unser Special für den 6. Dezember

- ✓ Es war einmal – Die Legende des Nikolaus
- ✓ Besinnlichkeit & Genuss
- ✓ Kräuter & Gewürze für die Weihnachtszeit
- ✓ Was kommt bloß in den Stiefel? Tipps und Inspirationen
- ✓ Andere Länder, andere Bräuche



ADVENT, ADVENT, DIE HOSE KLEMMT

Mit einem guten (Bauch)Gefühl durch die Weihnachtszeit

- ✓ Strategien, um nicht auf Plätzchen, Glühwein & Co. verzichten zu müssen
- ✓ Tipps für ein wohliges Bauchgefühl in der Weihnachtszeit
- ✓ Die richtige Lebensmittelwahl treffen und sich nährstoffreich ernähren

OFFENE ONLINE-ANGEBOTE DER DAK

Themenbereich Ernährung

AKTUELLE TERMINE



ERNTEFRISCH DURCH DEN HERBST

Energieschub durch die bunte Vielfalt

Datum	Uhrzeit
23.11.2023	17:00 - 18:00 Uhr



WÜRZIGER ERFOLG IM ARBEITSALLTAG

Natürliche Energiequellen & Stressbewältiger

Datum	Uhrzeit
06.11.2022	17:30 – 18:30 Uhr
20.12.2023	18:00 – 19:00 Uhr



WORK-LIFE-BALANCE

Nährstoffreiches Soulfood für mehr Resilienz und Wohlbefinden

Datum	Uhrzeit
16.11.2022	18:00- 19:00 Uhr
12.12.2022	17:00- 18:00 Uhr



MENTAL HEALTH

Weil Psyche auch Essen is(s)t

Datum	Uhrzeit
20.11.2023	17:30 - 18:30 Uhr
04.12.2023	17:00 – 18:00 Uhr

OFFENE ONLINE-ANGEBOTE DER DAK

Themenbereich Ernährung

AKTUELLE TERMINE



POWER FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Gesund und fit durch den Herbst

Datum	Uhrzeit
02.11.2023	18:00 - 19:00 Uhr
11.12.2023	17:00 – 18:00 Uhr



MEAL-PREP

Gute Vorbereitung ist die halbe Miete

Datum	Uhrzeit
13.11.2023	18:00 - 19:00 Uhr
19.12.2023	18:00 – 19:00 Uhr



ERNÄHRUNG & STRESS

Was der Körper in stressigen Zeiten besonders braucht

Datum	Uhrzeit
07.12.2023	17:30- 18:30 Uhr



RUNDUM HERZGESUND

Mehr Schlagkraft dank der richtigen Ernährung

Datum	Uhrzeit
22.11.2023	18:00 - 19:00 Uhr
18.12.2023	17:30 – 18:30 Uhr

OFFENE ONLINE-ANGEBOTE DER DAK

Themenbereich Ernährung

AKTUELLE TERMINE



ERNÄHRUNG UND SCHLAF

Der Einfluss unserer Ernährung auf die Schlafqualität

Datum	Uhrzeit
08.11.2023	18:00 - 19:00 Uhr
27.12.2023	17:00 – 18:00 Uhr



SUPERFOODS

Für mehr Energie im Office

Datum	Uhrzeit
28.12.2023	17:30 – 18:30 Uhr



STIEFEL RAUS FÜR NIKOLAUS

Unser Special für den 6. Dezember

Datum	Uhrzeit
27.11.2023	18:00- 19:00 Uhr



ADVENT, ADVENT, DIE HOSE KLEMMT

Mit einem guten Bauchgefühl durch die Weihnachtszeit

Datum	Uhrzeit
28.11.2023	18:00 – 19:00 Uhr
05.12.2023	18:00 - 19:00 Uhr

Betriebliche Gesundheitsförderung

OFFENE ONLINE-ANGEBOTE DER DAK

Themenbereich Ernährung

INTERESSIERT? DANN MELDEN SIE SICH GLEICH AN...



Die **Anmeldung** erfolgt über die Homepage der Kraaibeek GmbH unter:

<https://kraaibeek.de/ag-offene-vortraege/>

Eine Anmeldung zu mehreren Themen ist möglich.

Neue Themen sind in Planung. Schauen Sie immer wieder gerne bei uns vorbei.