

TRIGUIS

Gesundheit wartet nicht

Du bist was Du isst!

ERNÄHRUNG

Medizin UND Gift zugleich!

TAGESWORKSHOP - ERNÄHRUNG

Vertiefungsveranstaltung zum Thema Ernährung.

Stellen Sie aus fünf Modulen, ganz nach den Wünschen und Bedürfnissen Ihres Kunden, einen spannenden Tag zusammen!

Zu den Grundlagen der Ernährung, wählen Sie aus unserem Modulbaukasten mindestens ein weiteres Modul, und generieren somit einen individuellen Workshop zum Thema Ernährung!

Wir konzipieren Ihren Workshop und führen, mit Ihnen und den Teilnehmenden, einen informativen und interaktiven Tag durch!

DAS BRINGEN SIE MIT

Bis zu Zwanzig teilnehmende Personen.
Einen, der Gruppengröße entsprechenden, Raum!
Einen Moderationskoffer.
Einen Flipchartständer und Papier.
Einen Beamer und gute Laune.

GL

GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG

Zwei Stunden Grundlagenmodul.
Mikro- / Makronährstoffe & Flüssigkeitsmangel.

01

ERNÄHRUNG - TRENDS & MYTHEN

Enthält Spinat wirklich so viel Eisen?
Ist Low-Carb tatsächlich die Lösung?
Schluss mit Halbwahrheiten und Pseudowissen!

02

BRAINFOODS & SUPERFOODS

Definition und Wirkung von Nüssen, Avocado und Co. auf Körper und Geist. "Nervennahrung" ist nicht nur auf Schokolade beschränkt!

03

ERNÄHRUNGSPHILOSOPHIEN

Vegan, Vegetarisch, Flexitarisch und Co.
Nutzen und Machbarkeit verschiedener Ernährungsphilosophien.

04

LIVE-COOKING

Meal-Prepping muss nicht aufwändig, und Fast-Food nicht schlecht sein! Wir bringen Wraps und Overnight-Oats auf den Tisch!

TRIGUIS



0176 - 921 86 975



info@trigus.de



Klopstockstraße 15
32657 Lemgo