

Gewusst wie! Gesunderhaltende, umweltfreundliche Ernährung für Vielbeschäftigte (individuelle Ernährungsberatung 6 x in Präsenz) zur Vermeidung einer Mangel- und Fehlernährung

ID: KU-ER-VKNLHX

In Einzelsitzungen erhalten Sie auf Ihre individuellen Fragen qualifizierte Antworten von einer Ernährungsfachkraft: Gewusst wie! Der Kurs vermittelt Vielbeschäftigten die Basis für eine gesunderhaltende und zugleich umweltfreundliche Ernährung. Angepasst an Ihre aktuellen Lebensumstände können Sie diese Ernährungsweise in Ihrem Alltag umsetzen. Sie erhalten praktische Tipps für Ihre Einkäufe sowie für die Zubereitung Ihrer Speisen.

Mit einer bedarfsgerechten, gesundheitsfördernden Ernährung vermeiden Sie eine Mangel- und Fehlernährung, Sie erhalten Ihre Leistungsfähigkeit und können der Entstehung ernährungsbedingter Erkrankungen vorbeugen.

Da das persönliche Ernährungsverhalten von großer Bedeutung sowohl für die individuelle als auch für die planetare Gesundheit ist, übernimmt die Förderung einer gesundheitsgerechten und ökologisch nachhaltigen Ernährung eine wichtige Aufgabe in der Primärprävention.

600,00 €

Hinweis

Sie können die Zuschussung nur dann erhalten, wenn die Angaben zu Umfang und Dauer in Ihrer Teilnahmebescheinigung mit den Angaben im Kurs übereinstimmen.

Umfang

6 Einheiten

Dauer

je 60 Minuten

Stand: 26.02.2025

Patricia Hein | Ernährungsberatung und -therapie | ernaehrungsfachfrau.de