

„Brainfood – Was kann das?“ – Lebensmittel und ihre Funktion für den Körper

Beschreibung

Wissenschaftliche Studien zeigen einen engen Zusammenhang zwischen Ernährung und Gehirnleistung. Bestimmte Lebensmittel liefern wichtige Bausteine, die den Gehirnstoffwechsel unterstützen und Konzentration, Stimmung sowie mentale Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen. Unser Gehirn ist dabei besonders auf Wasser, Vitamine, Mineralstoffe, Omega-Fettsäuren und ausgewogene Energielieferanten angewiesen. Fehlen diese, sinkt die geistige Leistungsfähigkeit deutlich unter ihr eigentliches Potenzial.

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden, was „Brainfood“ wirklich bedeutet, wie ausgewählte Lebensmittel Gehirn und Nervensystem stärken und wie eine gehirnfreundliche Ernährung im Arbeitsalltag aussehen kann.

Inhalte

- Was ist Brainfood?
- Förderliche Lebensmittel & ihre Wirkung auf Gehirn und Organe
- Konkrete Brainfood-Lebensmittel für den Alltag
- Ideen für gehirnfreundliches Frühstück, Mittagessen & Snacks
- Was dem Gehirn schadet (z. B. Zucker-Spitzen, Flüssigkeitsmangel, schlechte Fette)
- Tipps für eine optimale Nährstoffversorgung
- Zusammenhang zwischen Ernährung & mentaler Leistungsfähigkeit

Methodik

- Kurze, alltagsnahe Impulse
- Lebensmittelbeispiele & Nährstoffüberblick
- Praxisnahe Ideen für den Arbeitsalltag
- Kleine Umsetzungstipps für mehr mentale Energie

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!