

Fit in den Frühling – Stärkung des Immunsystems durch ausgewogene Ernährung

Beschreibung

Zum Start in die hellere Jahreszeit spielt eine starke Immunabwehr eine zentrale Rolle. Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung unterstützt den Körper dabei, Abwehrkräfte aufzubauen, Energie zu behalten und Infekte besser abzuwehren. Dieser Workshop vermittelt einen leicht verständlichen Überblick über die wichtigsten Nährstoffe für ein leistungsfähiges Immunsystem – von Vitaminen und Mineralstoffen bis hin zu sekundären Pflanzenstoffen.

Die Teilnehmenden erfahren, welche Lebensmittel das Immunsystem besonders unterstützen, wie sie ihren Bedarf im Alltag decken können und welche kleinen Ernährungsgewohnheiten den Unterschied machen. Ziel ist es, mit praktischen, sofort umsetzbaren Tipps gestärkt und energiegeladen in den Frühling zu starten.

Inhalte

- Die wichtigsten Nährstoffe für starke Abwehrkräfte
- Lebensmittel, die das Immunsystem besonders unterstützen
- Alltagsnahe Ernährungstipps für ein starkes Immunsystem
- Leistungsfähig durch den Frühling: Was jetzt besonders wichtig ist

Methodik

- Kurze, leicht verständliche Input-Impulse
- Lebensmittelbeispiele & praktische Empfehlungen
- Reflexion eigener Ernährungsgewohnheiten
- Kleine alltagstaugliche Umsetzungsideen

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!