

„Fit mit Fett“ – Entzündungskiller

Beschreibung

Dieser Workshop bietet einen einfachen Einstieg in das Thema gesunde Fette und deren positive Wirkung auf Entzündungen, Gehirnfunktion und Stoffwechsel. Die Teilnehmenden erfahren, welche Fette dem Körper gut tun, wie man sie im Alltag richtig einsetzt und warum das Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren entscheidend für die Gesundheit ist.

(Ergänzend gibt es alltagstaugliche Ernährungstipps und optional eine kleine Snack-Zubereitung in der Gruppe.)

Inhalte

- Gute Fette: Funktion & Wirkung im Körper
- Gesunde Fette als natürliche Entzündungskiller (Omega-3)
- Einfluss auf Gehirnleistung & Konzentration
- Richtiges Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6
- Welche Öle & Fette eignen sich für Kochen, Braten & Rohkost?
- Lebensmittel mit hochwertigen Fetten – kompakter Überblick
- Insulinkurve & Einfluss auf Fettstoffwechsel

Methodik

- Kurzimpulse & Lebensmittelbeispiele
- Alltagsnahe Praxistipps & Rezeptideen
- Austausch & Fragen
- Optional: Kleingruppen-Zubereitung (z. B. Guacamole)

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!