

Gesund essen, gut schlafen

Beschreibung

Schlaf und Ernährung beeinflussen sich gegenseitig stärker, als viele denken: Eine ausgewogene Ernährung unterstützt erholsamen Schlaf, während guter Schlaf wiederum den Stoffwechsel, die Hormonregulation und das Essverhalten stabilisiert. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden kompakt und alltagsnah, welche Lebensmittel Energie liefern, welche den Schlaf begünstigen und wie man durch einen bewussten Lebensstil Schlafqualität und Wohlbefinden nachhaltig verbessert.

Der Workshop zeigt, wie Ernährung, Stress, Schlafrhythmus und kleine Alltagsschritte zusammenspielen – für mehr Energie am Tag und erholsame Nächte.

Inhalte

- Zusammenhang zwischen Ernährung & Schlafqualität
- Was essen – und was lieber nicht – für besseren Schlaf
- Einfluss von Zucker, Koffein, Alkohol & Timing der Mahlzeiten
- Schlaf-fördernde Nährstoffe: Magnesium, Tryptophan, Omega-3, B-Vitamine
- Stress, Cortisol & Abendgewohnheiten verstehen
- Mini-Entspannungsimpulse für die Abendroutine
- Alltagsstrategien für mehr Energie am Tag & besseren Schlaf in der Nacht

Methodik

- Kurze, leicht verständliche Input-Impulse
- Lebensmittelbeispiele & praktische Tipps
- Mini-Entspannungsübung für abends
- Reflexionsfragen zu eigenen Ess- und Schlafmustern

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

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

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop in Präsenz

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
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement**
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

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



Schwärmen Sie mit uns!