

Ernährungs-Tipps

Kommen Sie abends abgeschlagen nach Hause und wollen nur noch eins - Ihre Ruhe haben?

Tipp Nr. 1

Essen Sie abends kein Fleisch und keinen Käse, dies würde Ihren Körper wieder auf Hochtouren bringen. Wer wollte schon einer Dampflokomotive vor der Fahrt ins Depot den Heizkessel auffüllen und so richtig einfeuern!

Tipp Nr. 2

Essen Sie sich nicht querbeet durch den Kühlschrank weil es so schön bequem ist. Abends sollten Sie Gemüse kochen. Dieses hilft - richtig zubereitet - den Alltags-Stress abzubauen. Mit Gemüse regenerieren Sie sich über Nacht und sind am Morgen frisch und tatkräftig - schon beim Aufstehen.

Tipp Nr. 3

Die Menüzusammenstellung ist sehr wichtig. Dies gilt vor allem für Mitarbeitende, die belastbar und leistungsfähig bleiben sollen.

Haben Sie sich nach einem typischen Mittagessen mit Fisch, Kartoffeln und Salat schon mal müde gefühlt? Dies ist ganz normal, wenn bei der Menüzusammenstellung nicht darauf geachtet wird, welche Nahrungsmittel beruhigend und welche aktivierend auf unseren Stoffwechsel wirken.

Angebote

Der etwas andere Geschäftsanlass

Schenken Sie Ihren Kunden oder Mitarbeitern den speziellen Anlass:

- Nahrungsmittel-Parcours
- Nahrungs-Workshop
- Vortrag über bedarfsorientierte Ernährung mit anschliessendem Festessen

In-house Angebot für Ihr Betriebsrestaurant

- Coaching und Supervision von Küchen-Teams
- Rationelle und gesunde Zubereitungsarten vorführen
- Aktivierende/regenerierende Lebensmittel richtig kombinieren
- sinnvolle Menüzusammenstellungen
- Wirkung der Nahrungsmittel auf Körper und Geist (Antistress-Menu, Power-Teller)

Ernährungs-Coaching für Einzelpersonen

- Auf Sie abgestimmte Ernährungsberatung
- Analyse der persönlichen Ernährungs- und Wohlfühlsituation
- individuelle Einführung in die bedarfsorientierte Ernährung
- persönliche Feinabstimmung mit Ernährungs- und Zeitplan

Lernen Sie mehr über die Besonderheiten der bedarfsorientierten Ernährung und wie diese je nach Wunsch die Leistungsfähigkeit und Konzentration steigern kann oder die körperliche Entspannung fördert hin zum Wohlbefinden und als Vorbereitung "für eine tüfe guete Schlaf".

Weitere Empfehlungen erfahren Sie bedarfsorientiert bei
MANNA Nahrungsmittel, Gaby Stampfli, Tel. 031 76 77 222 oder
gaby.stampfli@manna-nahrung.ch