

## „Schritt für Schritt im Job besser Essen“ - ein Kursangebot

Gegessen wird immer. Das was und wie gegessen wird hat dabei einen ganz entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden – jetzt und auch in der Zukunft. Alle Menschen haben dabei sehr



verschiedene Vorlieben und Abneigungen, sehr ähnlich ist jedoch der Bedarf an wertvollen Nährstoffen. Der Spagat zwischen leckerem Essen und gesunder Lebensmittelauswahl ist Basis dieses Kursangebotes mit gleichzeitigem Schwerpunkt darauf, wie man sich im Berufsalltag mit wenig Zeit clever und geschmackvoll ernähren kann.

Das folgende Grobkonzept für den Ernährungskurs „Schritt für Schritt im Job besser Essen“ stellt die einzelnen Module für sechs Treffen plus zwei Nachtreffen dar.

Modul	Dauer	Themen/Inhalte
1	2 Stunden	<b>Zuversichtliche und kraftvolle erste Schritte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenhang von Ernährung, Gesundheit und Gewicht.</li> <li>• Gesunde Ernährung – was ist das überhaupt?</li> <li>• Sinn und Unsinn von Diäten / Das Gewicht natürlich regulieren.</li> <li>• Geschmacksproben.</li> </ul>
2	90 Minuten	<b>Gesunde Entscheidungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebensmittelauswahl optimieren</li> <li>• Sattmacher und Hungermacher unterscheiden.</li> <li>• Essen zum Sattwerden.</li> <li>• Sinnvolles und richtiges Trinken für mehr Fitness und bessere Konzentration.</li> </ul>
3	90 Minuten	<b>Konzentriert und leistungsbereit durch den Arbeitstag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühstück: Einen gelungenen Start in den Tag finden.</li> <li>• Süßigkeiten und „richtiges“ Naschen.</li> <li>• Den ständigen kleinen Hunger zwischendurch verstehen.</li> </ul>
4	90 Minuten	<b>Tierisch gut essen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisch, Fleisch, Eier – sie haben viel Gutes zu bieten!</li> <li>• Fette und Öle zur Stärkung der Gesundheit.</li> <li>• Pro und Contra der tierischen Lebensmittel.</li> <li>• Kalorienbomben entschärfen.</li> </ul>
5	90 Minuten	<b>Einkaufs-Check</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Einkauf fängt das richtige Essen an.</li> <li>• Einkauf und Vorratshaltung im Berufsalltag organisieren.</li> </ul>
6	90 Minuten	<b>Alles im Blick haben: vom Alltag bis zur Zukunft</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wege &amp; Ideen finden, um das eigene Wissen in der Praxis umzusetzen.</li> <li>• Erfolgreich die eigene Ernährung optimieren.</li> </ul>
7 & 8	90 Minuten	<b>Ist-Soll-Vergleich und sinnvoll weitermachen (Follow-Up 1 &amp; 2)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückblick auf die vergangenen Wochen.</li> <li>• Ziele korrigieren und / oder neue festlegen.</li> </ul>

Anmelde-  
schluss:

04.10.2011

**Was dürfen Sie erwarten?** Kompetente Begleitung durch die Treffen und Unterstützung bei der Umsetzung Ihrer Ziele, Arbeitsmaterialien, Handouts, Freude am Essen gewinnen!

**Wann und wo?** 8 Treffen: **25.10./01.11./15.11./22.11./29.11./06.12.2011** sowie **17.01. und 28.02.2012** in den Räumen des **Betriebssportverbandes e.V., Wendenstraße 120, jeweils 18.00-19.30 Uhr** statt.

**Welche Kosten entstehen?** 150,00 € - abzüglich bis zu 75,00 €\*  
\* Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Kostenerstattung oder -beteiligung durch Krankenkassen möglich.

**Haben Sie Fragen oder Interesse oder möchten sich anmelden? Bitte kontaktieren uns!**

- **Melanie Gronau vom BSV**, Telefon: 040- 23857962
- Mail: melanie.gronau@bsv-hamburg.de

oder

- **Dipl. oec. troph. Heike Niemeier**, Telefon: 040-42936970
- Mail: niemeier@heikeniemeier.de  
www.heikeniemeier.de



Heike Niemeier