

## **Berufsalltag heute – Workshop um Stress und unkontrolliertes Essen in den Griff zu kriegen**

### **Inhalt:**

Der Kurs hinterfragt den Zusammenhang zwischen Stress und Ernährung. Es geht um die Vermittlung wirksamer Strategien und praktischer Umsetzungshilfen für den Berufsalltag.

### **Zielsetzungen:**

- Unnötige Kalorienaufnahme vermeiden
- überflüssige Pfunde verlieren
- die eigene Leistungsfähigkeit fördern

Hinweis: Bei dem Kurs finden Messungen des Körpergewichts statt, um eine enge Begleitung zu ermöglichen.

### **Geplanter Zeitrahmen:**

Insgesamt 5 Termine: mittwochs 05.06. – 02.07.24,

Dauer: 18.30 – 20.00 Uhr