

CZV Fit und stressfrei durch Ernährung

Fit und stressfrei durch Ernährung DS18.007

Weiterbildung gemäss CZV, 1 TAG

Sie führen ein hektisches Leben. Man ist ständig hinter dem Zeitplan hinterher und kürzt deshalb die Rast- und Mittagspausen. Dies kann zu einem ungesunden und stressvollen Lebensstil führen. **Das alles muss nicht sein!** Wir stellen Ihnen den Kurs **Fit und stressfrei durch Ernährung (DS18.007)** vor.

Die Teilnehmer erlernen die Grundlagen für ausgewogene Mahlzeiten, die sie am Steuer fit und lebhaft halten. Dafür stehen ihnen unsere ausgezeichneten Ernährungs- und Life Coachs mit Tat und Rat zur Seite.

Erleben Sie:

- **wie man dynamische und effiziente Mittagspausen einlegt.**
- **was wie man sich gesundheitsbewusst ernährt.**
- **wie man mit kleinen Körperübungen fit bleibt.**
- **wie man durch positives Denken Stress meidet.**