

Brainfood

Schlauer essen - Brainfood, der Treibstoff fürs Gehirn!

Blaubeeren, Nüsse, Avocados, Lachs und Hülsenfrüchte schmecken nicht nur unglaublich gut, sondern sind wahre Energielieferanten fürs Gehirn. Die richtige Ernährung trägt dazu bei, das eigene Gehirnpotential bestmöglich zu nutzen, das Auffassungsvermögen zu steigern und die Konzentrationsfähigkeit zu fördern. Es gibt eine ganze Reihe qualitativ guter und energispendender Lebensmittel die diese Effekte mit sich bringen und dafür sorgen, Leistungstiefs und Müdigkeit vorzubeugen.

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer in Theorie und Praxis, mit welchen ausgewogenen Lebensmitteln das Gehirn auf natürliche Weise fit gehalten und die Stimmung verbessert werden kann.

Inhalt des Workshops:

- Theoretische Grundlagen zum Thema Brainfood
- Brainfood vs. Schlappmacher
- Gemeinsame Zubereitung von Brainfood-Gerichten: Frühstück, Mittagessen, Snack und Abendessen
- Reflexion des eigenen Essverhaltens
- Gemeinsamer Verzehr der gekochten Gerichte mit Erfahrungsaustausch
- Extra: Informationen und Rezepte für Zuhause



Rahmenbedingungen



Organisation:
Workshop mit theoretischen und praktischen Anteilen

Zeitlicher Rahmen:
90 - 120 Minuten

Teilnehmerzahl:
Maximal 15

Kosten:
Auf Anfrage