

Gesund und fit im Berufsalltag



Falsche Essgewohnheiten, wenig Bewegung, Stress und Umweltgifte sind Faktoren, die unseren Körper negativ beeinflussen.

Nehmen Sie die Herausforderung „gesundes Leben“ an und erfahren Sie, welche negativen Einflüsse auf unseren Körper einwirken.

Was können Sie im Alltag tun, um langfristig gesund zu bleiben?

Eigenverantwortung ist die beste Basis für gute Gesundheit. Von Ernährung über Bewegung, Entspannung bis zur Lebensphilosophie. Eine Fülle von kleinen bis entscheidenden Tipps und Tricks kann viel ändern und dem Leben eine Wendung in Richtung Gesundheit und Glück, Erfolg und Zufriedenheit geben. Eine Chance, um heiler zu werden.

Inhalte:

Gesunde Lebensweise in der heutigen Zeit

1. Superfoods: aktivierend und immunstärkend

- Superfoods in Ihren Alltag integrieren und Ihren Speiseplan aufpeppen
- Lebensmittel, die mehr können und richtig fantastisch schmecken: antioxidativ, entzündungshemmend und konzentrationsfördernd

2. Detox: Leichter, fitter, zufriedener durch Entgiftung

- ohne Jo-Jo-Effekt den gesamten Körper entlasten
- Körper und Geist in Balance bringen

3. Mit Achtsamkeit das Leben entschleunigen

- Sie können es überall tun. Zu jeder Zeit. An jedem Ort. Und Sie werden immer sofort eine positive Wirkung spüren.

4. Mit Mini-Schritten bewegt durchs Leben

- Lassen Sie sich durch zahlreiche, einfache Ideen inspirieren, wie Sie im Alltag und im Büro mehr Bewegung ins Leben bringen.

5. Die Natur ist der größte Heiler

- Erfahren Sie, warum Bäume uns gesund machen und stärken.