

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz.

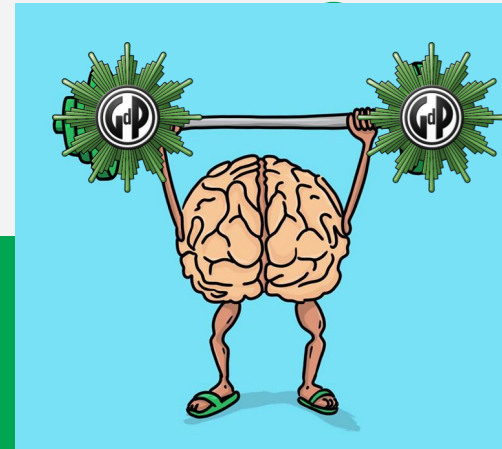
Einsatzkräfte der Polizei werden in ihren Diensten häufig vor besondere körperliche Herausforderung gestellt. Konzentriert zu bleiben, ein belastbares Nervengerüst zu haben und eine leistungsfähige Physis sind somit unabdingbar. Unsere Ernährung spielt in diesem Kontext eine entscheidende Rolle.

Wer in Früh-, Spät- oder Nachtschicht arbeitet, muss oft dann fit sein, wenn andere schlafen und erholt sich zu Zeiten, wo der Körper aktiv sein will und essen möchte. Das bringt die innere Uhr aus dem Takt und die Ernährung durcheinander. Die Mahlzeiten verschieben sich, die Verdauung rebelliert und der mangelnde Schlaf begünstigt überflüssige Pfunde.

Damit es nicht soweit kommt, sollten Einsatzkräfte wissen, wie sie beim Essen und Trinken zu jeder Tages- und Nachtzeit am besten für ihr Wohlbefinden sorgen können.

Gemeinsam mit 2 Ernährungsexperten von „Strong Partners“ werden in einem interaktiven Workshop die Basics der gesunden Ernährung vermittelt und bei einem gemeinsamen Kochen das gelernte Know-How direkt in die Tat umgesetzt.

Nach kurzer Rückmeldung an anmeldung@strong-partners.de wird eine Email mit dem entsprechenden ZOOM-Link und der Einkaufsliste für ein vegetarisches Gericht für das Event zugesendet. Zudem ist das Team von Strong Partners jederzeit unter der o.g. Mailadresse bei Fragen erreichbar.



Auf einen Blick:
17.03.21, 15:00-17:00
Ort: ZOOM

Teilnahme:
anmeldung@strong-partners.de

kostenfrei für alle
GdP-Mitglieder