



## Vitalitätstag für Mitarbeitende:

**Mehr Energie, Gesundheit, Ruhe und Wohlbefinden im betrieblichen Alltag!**

### **Teil 1: Mehr Energie und Brain Power im Unterricht? Ja, gerne!**

Die Teilnehmenden lernen über gesundheitliche und ernährungstechnische Erkenntnisse, wie sie ihre Energie und Konzentrationsfähigkeit für die Arbeit aber auch für ihr Privatleben steigern können. Die Informationen werden leicht verständlich vermittelt.

### **Teil 2: Der Kochkurs für Energie, Konzentrationsfähigkeit und Teamgeist**

Die Teilnehmenden kochen gemeinsam verschiedene Gerichte, welche die erarbeiteten Ernährungsprinzipien untermauern. Diese durchaus lustvolle Tätigkeit führt zu neuen sozialen Interaktionen in der Gruppe, was sich positiv auf den Teamgeist auswirkt. (Optinutrition arbeitet mit Cuisiniera Zürich zusammen).

### **Teil 3: Burnout? Nein Danke!**

Die Teilnehmenden entwickeln ein Verständnis für das Burnout-Syndrom. Sie erfahren über die physiologischen (körpereigenen) Aspekte des Syndroms, und wie sie ihnen vorbeugend entgegenwirken können. Die Teilnehmenden lernen wie der Körper in Stress versetzt wird, was er für Nährstoffe braucht um Stress entgegenzuwirken und in welchen Lebensmitteln sie zu finden sind. Am Schluss kennen sie zehn präventive Massnahmen gegen Burnout.

### **Teil 4: Stärke dein Immunsystem**

Hochaktuelle Krankheiten wie die Schweinegrippe, die Magendarm- und/oder Erkältungsgrippe können vermieden werden wenn das Immunsystem gestärkt ist. Der Körper bevorzugt Vitaminen, Spurenelemente und Mineralien, die natürlich in Lebensmittel vorkommen. Wir lernen welche Lebensmittel welche Immunstoffe liefern und wie der Kühlschrank zur natürlichen Apotheke wird.

Geleitet wird der Vitalitätstag durch Chantal Biert, diplomierte Betriebsausbildnerin IAP und diplomierte Ernährungs- und Nährstofftherapeutin ION.

**Die Planung, Organisation, Durchführung und Kosten erfolgen nach Absprache.** Weitere Gesundheitsthemen können nach Ihrem Wunsch berücksichtigt werden. Dieser Workshop wird auf Deutsch, Englisch oder Französisch durchgeführt. Wir freuen uns auf eine fruchtbare Zusammenarbeit mit Ihrem Team.

Für weitere Infos kontaktieren Sie bitte **Optinutrition™** unter [www.optinutrition.ch](http://www.optinutrition.ch).