



Fittes Unternehmen

Essen im Home-Office

Der Kühlschrank ist gleich um die Ecke und der Vorratsschrank ist voll mit geliebten Lebensmitteln. Die Zeit ist wie immer knapp und die Bestellung beim Lieblingsrestaurant ist einfach und bequem vom Bürostuhl gemacht. Die Folgen werden später sichtbar. Das Gewicht bewegt sich in die falsche Richtung und die Blutwerte werden sukzessive schlechter.

Die „Spätfolgen“ wie Diabetes Typ2, Fettleber, Fettstoffwechselstörungen....erkennen Sie allerdings meistens erst in den folgenden Jahren.

Inhalte unter anderem:

Was sind die Herausforderungen im Home-Office bezüglich Essen und Trinken?

Mahlzeitenverteilung und Mahlzeitengestaltung

Gut vorbereitet: Cleveres Meal-Prep fürs Homeoffice

Von Frühstücksideen bis hin zum Abendessen überclever „Snacken“.

Viele, schnelle Rezepte zum selbst Machen.



STEFANIE METTY

DIÄT- UND ERNÄHRUNGSBERATUNG
ERNÄHRUNGSTHERAPIE