

GESUND ESSEN – FIT IM JOB

Der Einfluss der Ernährung auf
die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit



nutriteam gmbh

Praxis für Ernährungs- und Bewegungsfragen

Jannicke Juchli

Rosenweg 15 a

3007 Bern

Tel. 031/371.70.22

www.nutriteam.ch

info@nutriteam.ch



Themenübersicht

nutri
team

- Inwiefern kann eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise das Wohlbefinden, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit unterstützen?
- Wie kommt man in einer kurzen Mittagspause zu einer ausgewogenen Mahlzeit und wie sollte diese zusammengestellt sein?
- Möglichkeit Ernährungsfragen zu klären



«Man ist, was man isst...»

nutri
team

„Man arbeitet, wie man isst.“



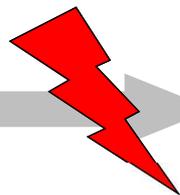
Praxis für Ernährungs- und Bewegungsfragen ■ info@nutriteam.ch ■ www.nutriteam.ch



IST-Situation

nutri
team

- Hohe Arbeitsbelastung
- Wenig Zeit
- Viel Druck



Mahlzeiten...

- werden ausgelassen
- sind unausgewogen zusammengestellt



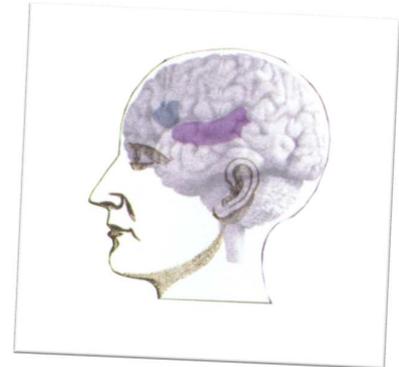
Ungesundes
Essverhalten!

Praxis für Ernährungs- und Bewegungsfragen ■ info@nutriteam.ch ■ www.nutriteam.ch



Unser Gehirn

- Gehirn und Nervensystem machen bei Erwachsenen nur 2-3 % des Körpergewichts aus.
- Der tägliche Energiebedarf beansprucht jedoch rund 20%.
- Das Gehirn kann Energie nicht speichern!
- Das Gehirn besteht zu rund 75% aus Wasser.
- Ein Flüssigkeitsmangel führt zu Konzentrations- und Leistungstiefs



Gesunde Ernährung für die grauen Zellen

Vitamine / Mineralstoffe



Komplexe Kohlenhydrate



Fettsubstanzen und
essentielle Fettsäuren



Essentielle
Aminosäuren



Genügend
Flüssigkeit





Gesundheitsfördernde Ernährung ⁿutri team



Massvoll mit Genuss
1 Port. Pro Tag

2-3 Esslöffel pro Tag
20-30 g Nüsse, 10g Butter

3 Port. Milchprodukte
1 Port. Eiweisslieferant

Zu den Hauptmahlzeiten
3 Port. pro Tag

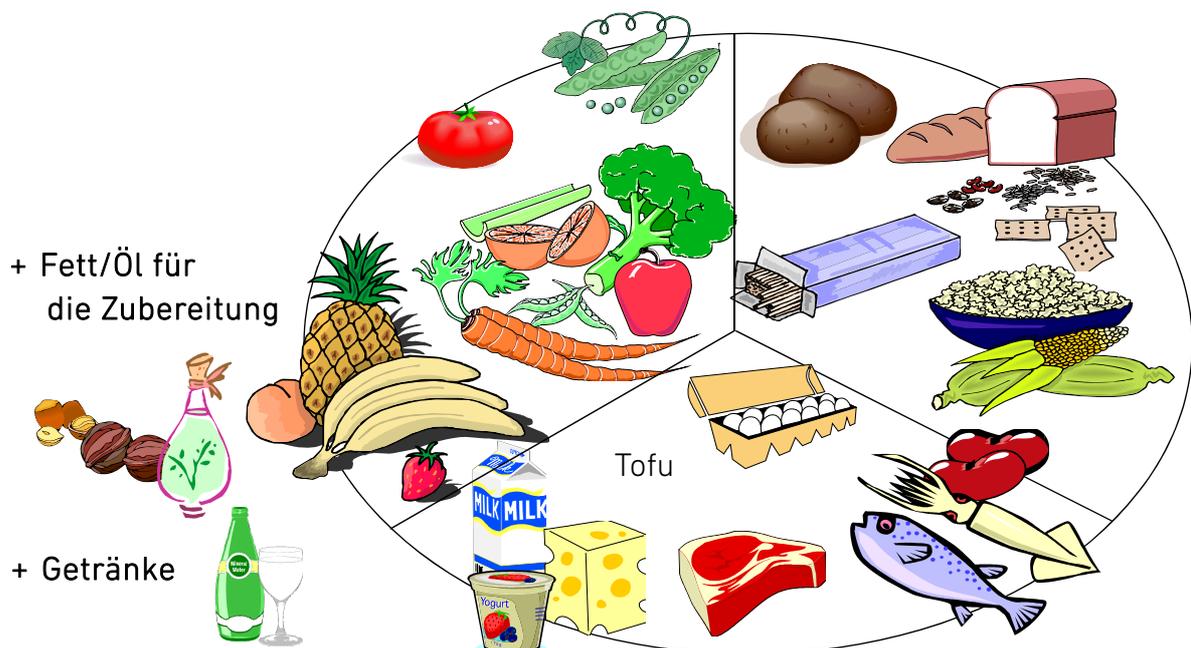
5 am Tag (1 Port = 120g)
3x Gemüse und 2x Früchte

Über den Tag verteilt
1-2 Liter

Praxis für Ernährungs- und Bewegungsfragen ■ info@nutriteam.ch ■ www.nutriteam.ch



Das „ideale“ Mittag-/Abendessen ⁿutri team



Praxis für Ernährungs- und Bewegungsfragen ■ info@nutriteam.ch ■ www.nutriteam.ch

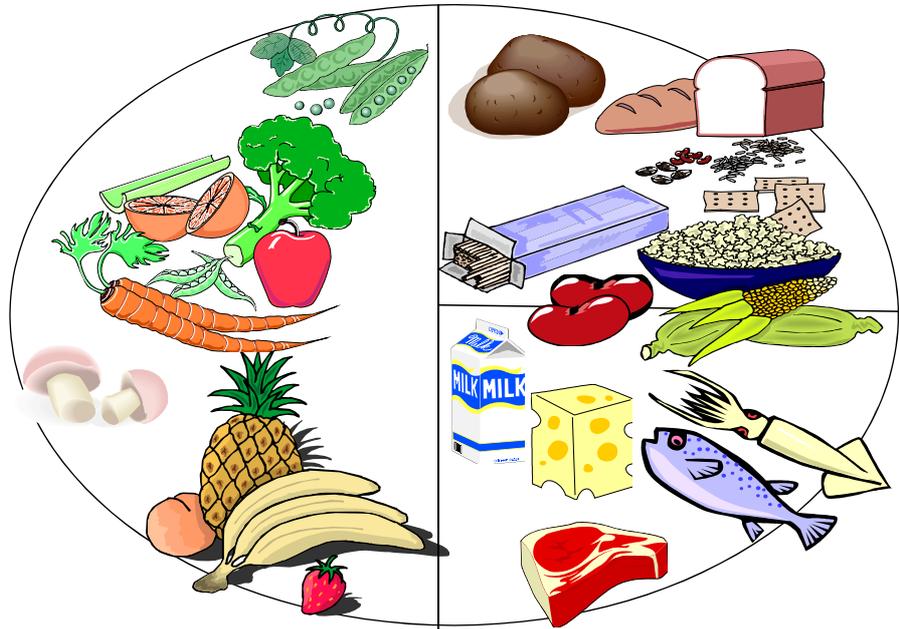


Das „ideale“ Mittag-/Abendessen

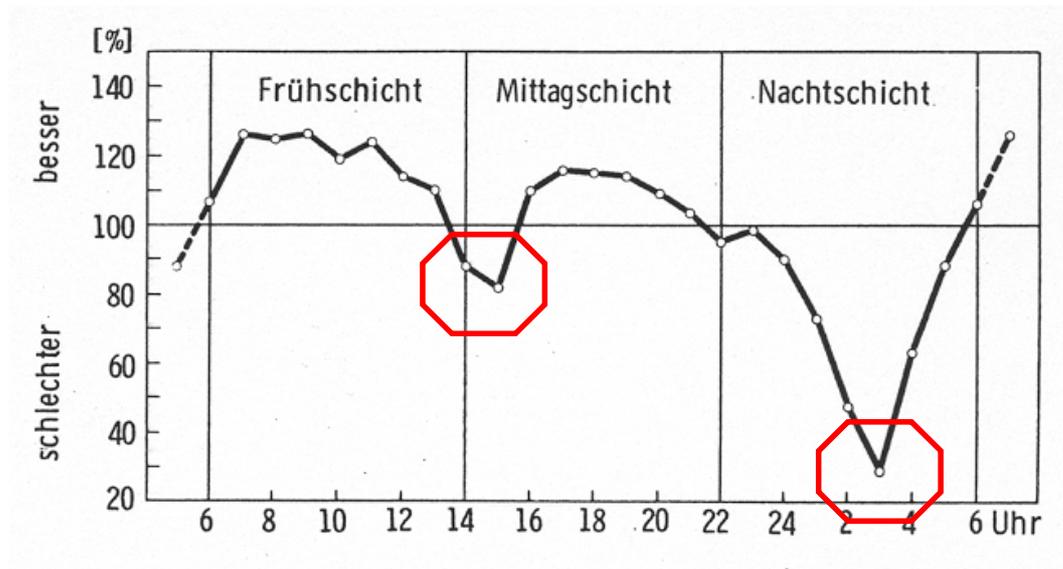
+ Fett/Öl für die Zubereitung



+ Getränke

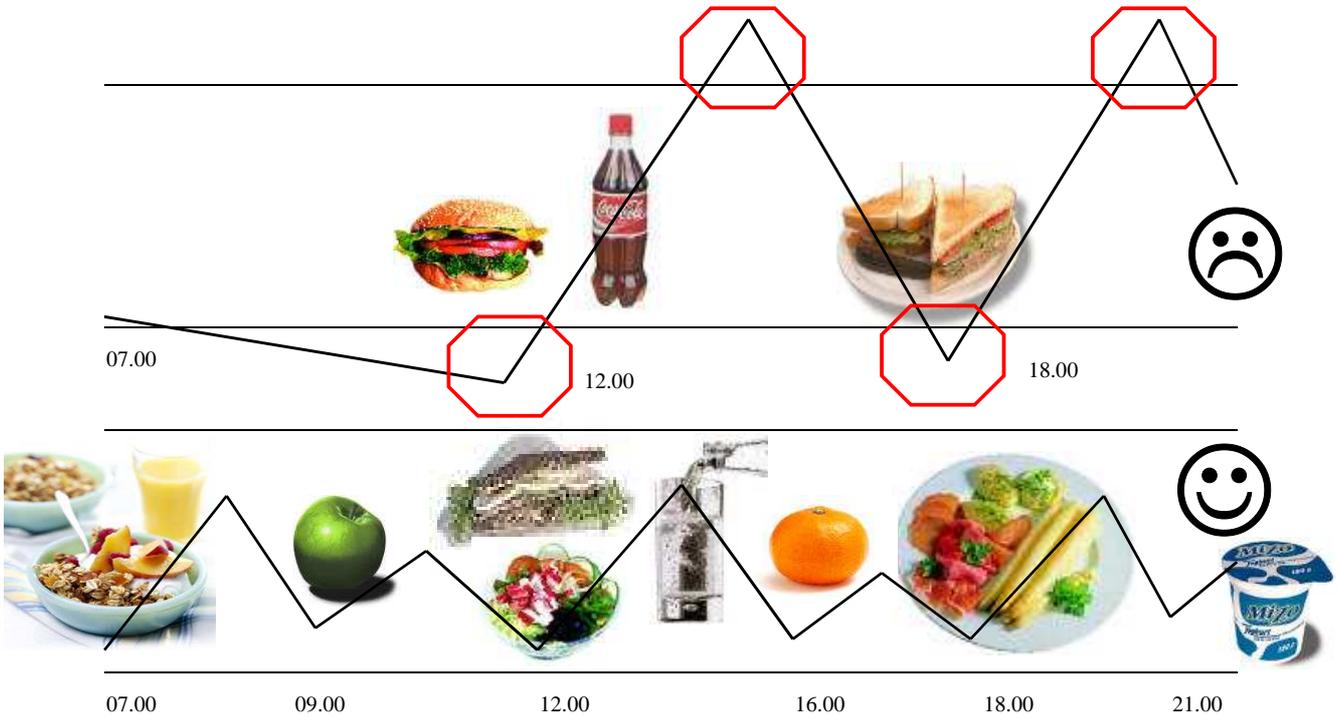


Leistungskurve





Mahlzeitenrhythmus



Praxis für Ernährungs- und Bewegungsfragen ■ info@nutriteam.ch ■ www.nutriteam.ch



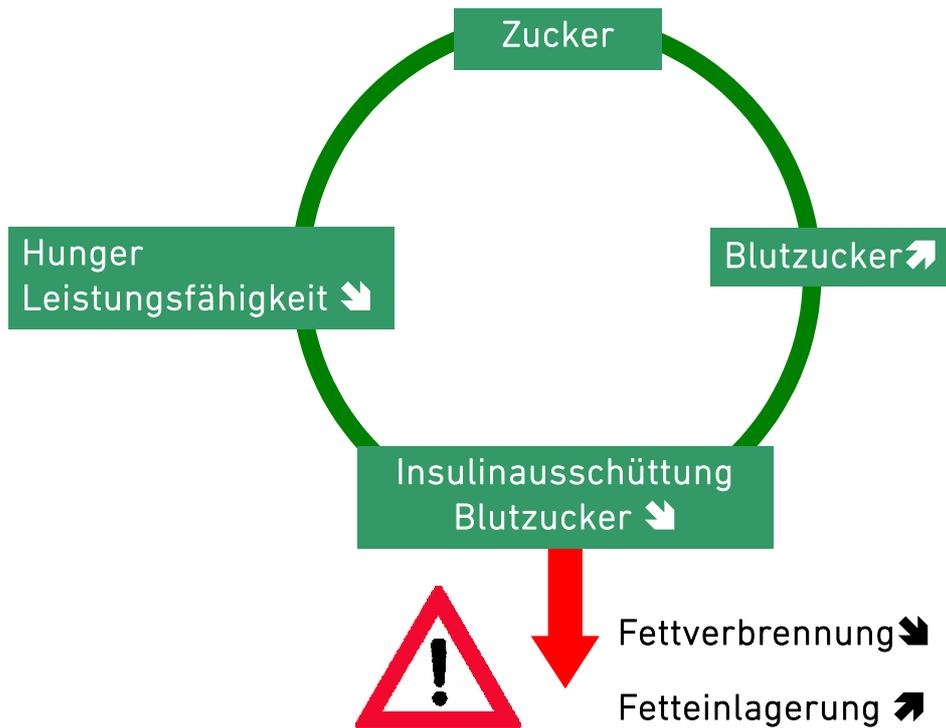
Schnell fit?



Praxis für Ernährungs- und Bewegungsfragen ■ info@nutriteam.ch ■ www.nutriteam.ch



Zuckerkreislauf



Schlau auswählen





Schlau auswählen

nutri
team



Praxis für Ernährungs- und Bewegungsfragen ■ info@nutriteam.ch ■ www.nutriteam.ch



Schlau auswählen

nutri
team



Praxis für Ernährungs- und Bewegungsfragen ■ info@nutriteam.ch ■ www.nutriteam.ch



Fast food



Bildquellen: Internet, Fastfood-Ketten, Mai 2004



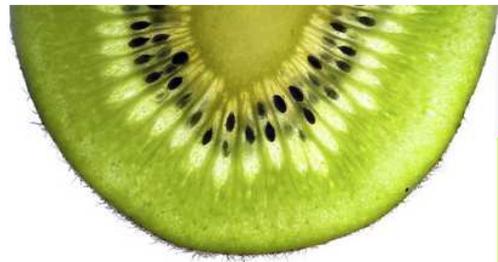
Fast food



Bildquellen: Internet, 2006

ESSEN BEWEGEN ENTSPANNEN

Basis für Wohlbefinden



CODE für 25% Rabatt: ZM75NBMLU

- └ HOME
- └ NUTRITTEAM
- └ ANGEBOT
- └ REFERENZEN
- └ DOKUMENTATION
- └ PARTNER
- └ SHOP
- └ LINKS
- └ KONTAKT
- └ STANDORTE
- └ IMPRESSUM

HERZLICH WILLKOMMEN

Suchen Sie fachkompetente Ansprechpartner für Ihre Ernährungs- und Bewegungsfragen oder Referenten für Vorträge, Schulungen oder Workshops?

Wir vom nutri team beraten Sie gerne in allen Ernährungs- und Bewegungsfragen.

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist für unsere körperliche und geistige Gesundheit, unsere Leistungsfähigkeit und für unser Wohlbefinden unerlässlich. Wer sich ausgewogen ernährt und ausreichend bewegt, fördert seine Gesundheit und sein Wohlbefinden. Die gesunde Ernährung ist neben genügend Bewegung und Entspannung ein Puzzleteil eines gesunden Lebensstils.

"Gesund essen – Fit im Alltag!" – Besuchen Sie unseren Online-Kurs!



Gesund essen - Fit im Alltag!



Fr. 48

 **Nadia Schwestermann**
Ernährungsberaterin FH



Nadia Schwestermann

Dipl. Ernährungsberaterin
FH, Geschäftsinhaberin
nutri team gmbh

+41 31 371 70 22

info@nutri team.ch

NUTRI-CHECK FÜR
MICH

ES

NUTRI-CHECK IN
MEINER FIRMA

ES

NUTRINEWS

ES



Danke für Ihre Aufmerksamkeit 😊!