

„Zdrowe odżywianie w biurze”

Opis szkolenia:

Szkolenie skierowane jest do pracowników biurowych, wykonujących pracę siedzącą, którzy poprzez wdrożenie zdrowych nawyków żywieniowych i prawidłowe komponowanie posiłków chcą zwiększyć poziom energii i koncentracji, aby jak najefektywniej realizować codzienne zadania, oraz ograniczyć dni nieobecności spowodowane chorobami.

Szkolenie obejmuje wiele zagadnień z zakresu dietetyki, wyjaśniających jak nasze codzienne posiłki wpływają na pracę organizmu. Uświadamiamy zagrożenia związane z nadmierną masą ciała i jednoczesnym niedożywieniem, spowodowanym brakiem witamin i minerałów w większości produktów które jemy. Podpowiadamy na które produkty zwrócić uwagę, a które wyeliminować z diety. Podsuwamy praktyczne rozwiązania, pokazując, że zdrowe odżywianie nie jest trudne, czasochłonne ani kosztowne, a efekty są warte spróbowania.

Uzyskane umiejętności:

- znajomość podstawowych zasad zdrowego odżywiania (w tym piramidy żywieniowej),
- umiejętność przygotowania posiłków typu lunchbox, przekładających się na dobre samopoczucie i efektywność,
- poprawa pamięci i koncentracji,
- umiejętne wybieranie posiłków w restauracji lub firmowej stołówce,
- odpowiednie rozłożenie posiłków w ciągu dnia,
- wcześniejsze planowanie posiłków,
- znajomość najbardziej odżywczych pokarmów,
- rozpoznawanie najbardziej szkodliwych substancji i świadome robienie zakupów,
- umiejętność dopasowania posiłku do aktualnych potrzeb organizmu,
- zadbanie o odpowiednie nawodnienie,
- dbanie o oczy, niwelowanie niekorzystnego wpływu komputera na wzrok,
- większa świadomość własnego ciała i jego potrzeb.

Program szkolenia:

1) Podstawy zdrowego odżywiania

- czym jest piramida zdrowego odżywiania

- skąd czerpać białko, tłuszcze, węglowodany
- najbogatsze źródła witamin i minerałów
- 2) **Śniadanie - co zjeść przed pracą?**
 - jak śniadanie wpływa na poziom energii w ciągu dnia?
 - z czego powinno składać się śniadanie
- 3) **Jak wygląda zdrowy lunchbox?**
 - zdrowe składniki lunchu w pracy
 - przykładowe propozycje posiłków na zimno i na ciepło
 - czy odgrzewanie jedzenia w mikrofalówce jest szkodliwe?
 - gotowe posiłki, jak mądrze wybrać?
- 4) **Napoje w trakcie pracy**
 - komu grozi i jak rozpoznać odwodnienie?
 - jak dużo i jakich płynów należy pić?
 - czy kawa jest niezdrowa?
- 5) **Jak czytać etykiety produktów spożywczych?**
 - niebezpieczeństwa wynikające z dużego spożycia soli i cukru
 - sztuczne dodatki na które warto uważać
- 6) **Wzmacnianie zdrowia**
 - które pokarmy wzmacniają układ odpornościowy
 - jak uniknąć chorób cywilizacyjnych
 - jak odżywianiem można dbać o oczy

Metodologia:

Podczas szkolenia wykorzystujemy następujące metody szkoleniowe:

- mini wykłady w PowerPoint
- dyskusja na forum
- mini filmiki szkoleniowe

Informacje organizacyjne:

Ilość godzin szkolenia: 6 godzin / 1 dzień

Godziny szkolenia: 9:15-15:15

Miejsce szkolenia: ul. H. Sienkiewicza 22, 90-114 Łódź - KM Studio - szkolenia