

Gesundheitsimpuls: Die Richtige Ernährung für einen gesunden Schlaf - Virtueller Unterricht



Beschreibung

Der Vortrag behandelt das Thema **Die Richtige Ernährung für einen gesunden Schlaf.**

Im Nachgang ist genügend Raum für Fragen und Klärung von persönlichen Anliegen. Die einzelnen Vorträge richten sich nach aktuell gefragten Themengebieten sowie wissenschaftlichen Hintergründen dazu.

Zielgruppe

Der Vortrag ist an alle berufstätigen Menschen gerichtet, denen die eigene Gesundheit wichtig ist und die in Job und Alltag fit und leistungsfähig sein möchten. Das Angebot richtet sich an alle, die sich in der Mittagspause 30-45 Minuten Zeit für ihre Gesundheit nehmen und etwas neues lernen möchten.

Inhalt

Ein guter Schlaf ist für unsere Gesundheit unverzichtbar. Schlafmangel hat allerlei negative Auswirkungen. Die passende Ernährung kann uns unterstützen in der Nacht die nötige Ruhe zu finden. Erhalten Sie allgemeine Ernährungstipps sowie eine Auswahl an Lebensmitteln, die eine Schlaffördernde Wirkung haben.

Abschluss

- IHK-Bescheinigung

Veranstaltung online ansehen



https://www.ihkademie-sbh.de/weiterbildung/details/gesundheitsimpuls-die-richtige-ernaehrung-fuer-einen-gesunden-schlaf-virtueller-unterricht_117303

Kurs-Nr. GHGIMS-242

Standort und Termin

DI
28
MAI 2024

28. Mai 2024
Virtueller Unterricht

Termin details

11:00 - 12:00

Investition

€ 35,-
inkl. Unterlagen

Ansprechpartner



Aileen Höfner / Akademie

☎ 07721 922 311

✉ hoefner@vs.ihk.de

Dozenten

- Fabienne Forgács

