

# Einladung zur Mittagsakademie

Mittwoch, 20. November 2019 | 12.00 - 13.00 Uhr  
Cafeteria, Verwaltungsgebäude Hostett, St. Antonistrasse 4

## Brain food - Nervennahrung fürs Gehirn



Referentin: Yvonne Sommer, Ernährungsberaterin

### **Leistungstief, Süsslust, essen im Stress – kennen Sie dies?**

Sie wissen, dass eine ausgewogene Ernährung Einfluss auf Ihre Konzentration und Wohlbefinden hat, aber oft fehlt es an der Zeit und den Umsetzungsideen.

An der Mittagsakademie erfahren Sie:

- Wie Sie in den Tag starten können
- Wie Sie Gutes für sich und Ihre Leistungsfähigkeit tun können
- Was Sie am besten am Nachmittag in der Cafeteria konsumieren
- Tipps für die Umsetzung im Alltag

Nimm deinen Mittagslunch mit, Getränke können in der Cafeteria gekauft werden.

