

## Schulungsinhalte: Ernährung

- Ernährungsvortrag, Ernährungspyramide
- Präventionsprinzipien
- Rolle der Flüssigkeitsaufnahme (Trinktagebuch)
- Ernährungstagebuch-Kalorienbedarf und berufliche Tätigkeit
- Suchtmittelkonsum
- Ganzheitliche Ernährungsmodelle - Lebenskraft mittels 5 Elemente Ernährung
- Interkulturelle Ernährungsmodelle und ihre Wirkungen (z.B. Ayurvedische Ernährung)