



## **Ernährung im Geschäftsleben**

**– vitale, schnelle Küche für Ihren Berufsalltag –**

Jederzeit geistig präsent sein, Zeitdruck gut verkraften und innere Ruhe bewahren führt zu höherer Zielerreichung, Erfolg und Energie. Möchten Sie dies auch? Ja, dann begleiten Sie mich durch „Ernährung im Geschäftsleben“.

In diesem praxisnahen Vortrag

- ✓ erfahren Sie, wie Sie Ihre geistigen Energien steigern können
- ✓ Sie lernen Ihren inneren Schweinehund der nach 'Wurstsemmel' und ‚Schoko-Lade‘ ruft zu überlisten und
- ✓ dass Geheimnis des Genusses kennen.
- ✓ Sie erhalten Rezeptideen für vitales Essen im Büro, bei Geschäftsessen, im Auto und Zuhause.

Dauer: 90 min

Zusatzplus: wenn gewünscht Abstimmung des Vortragsbuffets auf das Thema und Handout

Ich freue mich Sie betreuen zu dürfen - Ihre Referentin

Mag. Christina Frauenschuh  
Ernährungsexpertin & Selfnesscoach

*Genussvoll gesünder durch's Leben*