



## WebSeminare

# Satt, nicht platt

## Leichtsinnige Ernährung am Arbeitsplatz

**Mittwoch 03.02.2021**

HV-001-200902-21  
(Beginn: 16:00, Ende: 17:00)

Wie wähle ich geschickt in der Kantine, im Backshop oder beim Lieferdienst?  
Wie gestalte ich mein selbstgemachtes Lunchpaket?

Werdet zum eigenen Anwalt für gutes Essen - du hast ein Recht auf gesunde Ernährung!

Inhalte:

- Was können Superfood und andere „spezielle“ Lebensmittel? Wir bringen Lichts in dunkel!
- Ziel: genussvolle Mahlzeiten, gesundes Gewicht fit im Job und privat.

### Infos zur Anmeldung

Anmeldungen bitte unter Angabe der Mitgliedsnummer oder Namen und Adresse an deinen Bezirk.

Nach deiner Anmeldung erhältst du rechtzeitig vor Beginn des WebSeminars alle Informationen bezüglich deines Zugangs. Die Teilnehmerzahl ist aus technischen Gründen begrenzt.