

INTERVALLFASTEN

Die Nahrungsaufnahme ist essenziell. Sie hält uns gesund und leistungsfähig. Genauso wichtig ist es aber auch Essenspausen einzulegen, damit der Körper regenerieren kann. Einen möglichen Ansatz bietet das Intervallfasten.

Fasten ist seit je her festem Bestandteil der menschlichen Natur. In Zeiten knapper Nahrung mussten die Menschen über Tage hinweg ohne Nahrung auskommen. Unser Körper ist auf solche Zeiten gut vorbereitet. Heute sind wir in vielen Ländern eher mit einem Zuviel an Nahrung konfrontiert: Zu viele Kalorien, zu große Portionen und andauerndes Snacken können Körper und Verdauung auf Dauer stark belasten und Erkrankungen begünstigen. Mit bewussten Essenspausen können wir diesen Kreislauf durchbrechen und für Entlastung sorgen.

In unserem Vortrag erfahren die Teilnehmenden mehr über die neue Art des Fastens. Was passiert während der kurzzeitigen Essenspause im Körper? Welche positiven gesundheitlichen Effekte lassen sich mit dem Intervallfasten erreichen und warum wird dadurch auch unsere Darmgesundheit unterstützt? Zentraler Bestandteil sind Methoden und Tipps, wie das Intervallfasten ohne Probleme in den Alltag integriert werden kann, um die Gesundheit wirksam zu unterstützen.

Ziele und Nutzen

Die Teilnehmenden bekommen wertvolles Hintergrundwissen, zahlreiche praktische Anregungen und Tipps rund um das Thema Intervallfasten.

Dieser Vortrag vermittelt Motivation zur Integration positiver Verhaltensmuster in den Alltag und leistet damit einen Beitrag zur Verbesserung der Ernährungs- und Gesundheitssituation von Berufstätigen.

Inhalt

- Intervallfasten vs. herkömmliches Fasten
- 16:8, 14:10 – Welche Methoden des Intervallfastens gibt es?
- Wie wirkt sich Intervallfasten auf unseren Organismus aus?
- Für wen eignet sich das Intervallfasten?

- Tipps und Tricks für die Umsetzung und die Mahlzeitengestaltung während des Intervallfastens

Ablauf

Der Vortrag ist stets live. Die Teilnehmenden erhalten vorab einen Einwahllink und können sich zum Termin dazu schalten. Während des Vortrags ist die Interaktion mit dem/der Trainer/in möglich, z.B. um Fragen zu stellen.

Schnelle Fakten

- **Dauer:** 60 Minuten
- **Personen:** 5-30 Teilnehmende
- **Zielgruppe:** Alle Mitarbeitende
- **Methode / Medien:** Ressourcenorientierte Vorgehensweise
- **Organisation / Voraussetzungen für die Teilnahme:** Laptop / PC mit einem stabilen Internetzugang, einer Audio-Wiedergabe, einem Mikrofon sowie einer Kamera