Webinar / Online-Livevortrag

LEICHT & FIT IM HOMEOFFICE TROTZ WENIG BEWEGUNG IM GLEICHGEWICHT BLEIBEN

*Viele Arbeitnehmer*innen arbeiten aktuell im Homeoffice. Die zudem momentan eingeschränkten Kontaktmöglichkeiten und geschlossene Fitnessstudios und Schwimmbäder führen dazu, dass sich die Menschen im Alltag deutlich weniger bewegen – das kann Gewichtsprobleme begünstigen.*

In diesem Vortrag geben wir zahlreiche praktische Tipps, wie man auch bei wenig Bewegung eine Gewichtszunahme vermeiden kann. Dabei kommen wichtige Themen wie die Kalorienbilanz, die verschiedenen Arten von Hunger sowie das Thema Sättigung zur Sprache. Wir zeigen, mit welchen Lebensmitteln eine lange Sättigung, ohne übermäßige Kalorienzufuhr erreicht werden kann und wie man Appetit und Heißhunger clever zügelt.

Nutzen

Die Teilnehmer bekommen zahlreiche praktische Anregungen und Tipps, wie sie mit der Ernährung und ein paar Tipps und Tricks eine Gewichtszunahme bei wenig Bewegung vermeiden können.

Dieser Vortrag leistet einen Beitrag zu einer Verbesserung der Ernährungssituation von Berufstätigen und trägt zur Vermeidung von Übergewicht, sowie damit assoziierten Erkrankungen wie Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei.

Ablauf

Das Webinar wird als Live-Onlinevortrag angeboten. Die Teilnehmer erhalten vorab einen Einwahllink und können sich live dazuschalten. Während des Webinars ist die Interaktion mit dem/der Trainer/in möglich, z.B. um Fragen zu stellen.

Schnelle Fakten

- **Zielgruppe:** Mitarbeitende, die eine Gewichtszunahme vermeiden möchten
- **Dauer:** 45 - 60 Min.
- **Interaktionsgrad:** mittel (Teilnehmer können zu definierten Zeitpunkten Fragen per Chat an den / die Trainer*in stellen)
- **Teilnehmerzahl Webinar:** Max. 20 TN, um die Beantwortung von Fragen zu gewährleisten
- **Voraussetzungen für die Teilnahme**: Stabiler Internetzugang, Audio-Output, Videos abspielen, funktionsfähiges Mikrofon
- **Anmeldung:** Im Voraus erforderlich

Stand 05.20

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.