

BRAIN FOOD – so nähren Sie ihre grauen Zellen richtig!



**Optimale Ernährung und Verhaltenstraining
für Konzentration- und mentale Leistungssteigerung**

Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,

habe ich beschlossen glücklich zu sein.

Voltaire

Säen sie heute, damit Sie morgen Ihren Erfolg gesund ernten können! Beginnen Sie JETZT!

Lassen Sie sich motivieren und überzeugen, wie **einfach** und wichtig es ist, sich täglich neu für einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu entscheiden.

Es ist ganz einfach, sie müssen es nur TUN! Damit Ihr Tun auch dauerhaft erfolgreich ist, gibt es alltagstaugliche Rituale, praktische Lebensmitteltipps und genussvolle Verhaltensstrategien rund um das Thema „Gesunde Ernährung im Berufsalltag“, sowie zum Thema „Nahrung für meine Nerven – und Gehirnzellen“ zur Förderung der Gedächtnisleistung, sowie zur Steigerung der Kreativität und Leistungsfähigkeit!

Alt werden war gestern, heute gilt: Jung und dynamisch reif werden!

Ziel:

Sie kennen Ihre ganz persönliche Strategie für eine gesunde, nervenstarke und genussvolle Lebensweise.

Sie wissen, wie Sie sich schnell und nervenstark zugleich ernähren können, schätzen den Genussfaktor und lernen neue Esserlebnisse kennen.

Sie lernen die positiven Seiten eines gesunden, nervenstarken Lebensstils lieben!

Sie nutzen die Vorteile Ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit für Ihren beruflichen Erfolg in vollen Zügen aus!

Die Grundlagen des Zeitmanagements und der Gedankenhygiene sind für Sie tägliche Standards und geliebte Rituale!

Zielgruppe:

- Menschen, die sich trotz Zeitmangel optimal ernähren möchten
- Menschen, die mental leistungsstark und kreativ, motiviert und gesund bleiben möchten
- Menschen, die ein funktionierendes und vor allem alltagstaugliches System für Ihre gesunde Lebensführung suchen, trotz beruflicher und privater Mehrfachbelastung

Inhalte:

- Europäische Ernährungslehre
- Basis der gesunden Ernährung und spezielle Ernährung für die Nerven – und Gehirnzellen
- Rituale für Stress - und Ausnahmesituationen
- Loslassen krankheitsfördernder Gewohnheiten
- Alltagstaugliches und praxisorientiertes Verhaltenstraining
- Körperübungen für Konzentrationsförderung und Entspannung
- Übungen für Gedankenhygiene

Organisatorisches:

Ort:	Hotel nach Wunsch
Dauer:	2 Tage (jeweils 9.00 – ca. 17.00 Uhr)
Termin:	1. Durchgang: 16. Feber und 2. März 2010, 2. Durchgang: 18. Mai und 1. Juni 2010
Teilnehmer:	max. 12 TeilnehmerInnen
Ihre Investition:	Seminarpauschale € 245,- alle Preisangaben verstehen sich excl. Hotelleistung und Verpflegung

Ihre Expertin für Ernährungsmanagement und Verhaltenstraining :

Angelika Neuhold, Dipl. Diätologin



Motto des Trainings:
Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.
Johann Wolfgang von Goethe

Sie haben Fragen zum Seminar?

Bitte kontaktieren Sie mich unter **0664 28 11 580** oder unter **office@biolog.at!**

Für weitere Informationen werfen Sie einen Blick auf **www.biolog.at!**

Angelika Neuhold
Dipl. Diätologin
Bismarckstrasse 9
8330 Feldbach