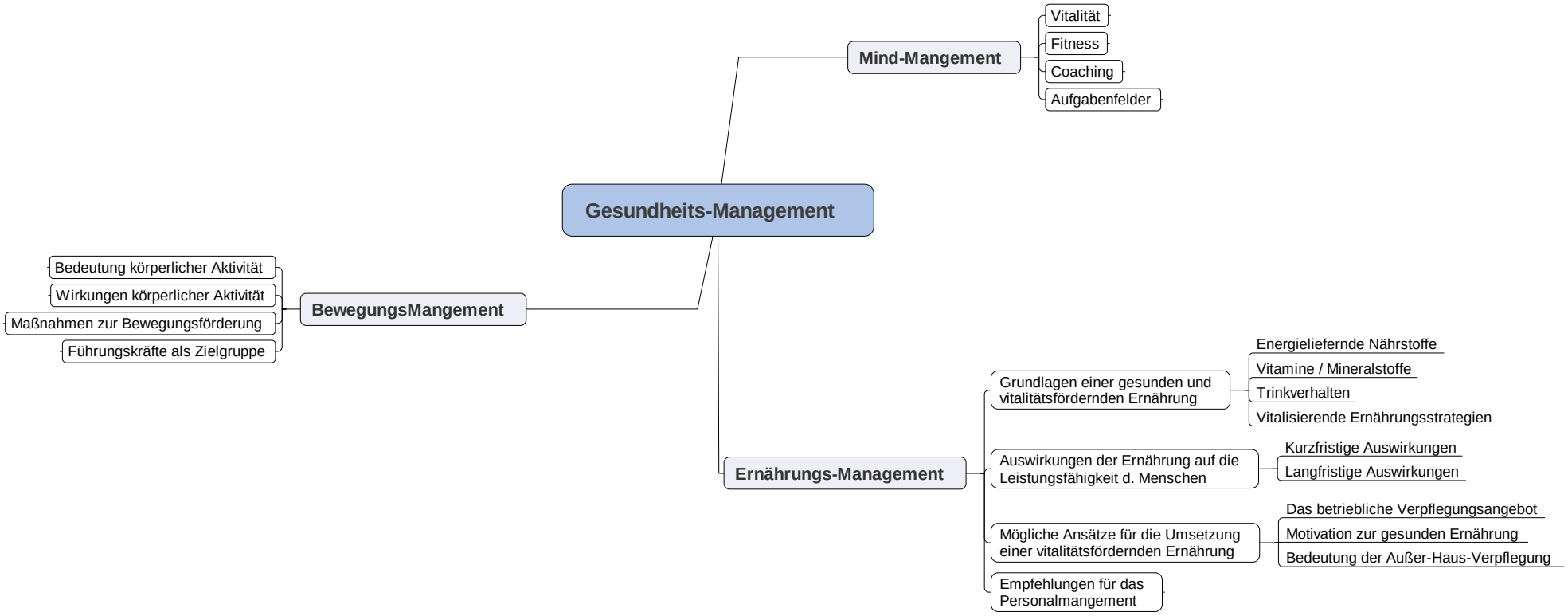
Gesundheits-Management
Mind-Mangement
Vitalität
Fitness
Coaching
Aufgabenfelder
BewegungsMangement
Bedeutung körperlicher Aktivität
Wirkungen körperlicher Aktivität
Maßnahmen zur Bewegungsförderung
Führungskräfte als Zielgruppe
Ernährungs-Management
Grundlagen einer gesunden und vitalitätsfördernden Ernährung
Energieliefernde Nährstoffe
Vitamine / Mineralstoffe
Trinkverhalten
Vitalisierende Ernährungsstrategien
Auswirkungen der Ernährung auf die Leistungsfähigkeit d. Menschen
Kurzfristige Auswirkungen
Langfristige Auswirkungen
Mögliche Ansätze für die Umsetzung einer vitalitätsfördernden Ernährung
Das betriebliche Verpflegungsangebot
Motivation zur gesunden Ernährung
Bedeutung der Außer-Haus-Verpflegung
Empfehlungen für das Personalmangement