



Workshop-Reihe: Gesund und bewusst durch die Fastenzeit mit Bee Moser

Veranstalter: Bee Gesund! Ernährung & Bewegung

Ort: Gesunde Gemeinde Althofen

Zielgruppe: Alle, die sich in der Fastenzeit bewusster mit ihrer Ernährung auseinandersetzen möchten

Format: Interaktive Workshops mit praktischen Übungen und Raum für individuelle Fragen

Dauer: Jeweils 90 Minuten

Workshop 1: Was gehört auf meinen Teller?

Ziel: Grundlagen einer gesunden Ernährung verstehen und praktische Tipps für den Alltag mitnehmen.

Inhalt:

- Einführung: Warum eine ausgewogene Ernährung wichtig ist.
- Die Komponenten eines gesunden Tellers:
 - Gemüse & Obst: Welche Rolle spielen sie?
 - Kohlenhydrate: Vollkorn statt Weißmehl.
 - Proteine: Pflanzlich und tierisch im Vergleich.
- Interaktive Übung: Ein gesunder Teller – Teilnehmer gestalten eigene Beispiele.
- Praktische Tipps: Wie man ohne Verbote ausgewogen isst.

Workshop 2: Wohlfühlgewicht erreichen – Energiebalance verstehen

Ziel: Verstehen, wie Energiezufuhr und -verbrauch zusammenhängen, und gesunde Gewohnheiten entwickeln.

Inhalt:

- Einführung: Was bedeutet Wohlfühlgewicht und warum ist es individuell?
- Energiezufuhr vs. Energieverbrauch: Grundlagen einfach erklärt.
- Fette:
 - Unterschiede zwischen gesättigten, ungesättigten und Transfetten.
 - Alltagstaugliche Ideen für gesunde Fette in der Ernährung.
- Interaktive Übung: Analyse von Alltagssituationen – Wo verstecken sich Energiefallen?



- Praktische Tipps: Kleine Änderungen mit großer Wirkung.

Workshop 3: Zucker, den wir trinken – Flüssige Kalorien bewusst reduzieren

Ziel: Bewusstsein für versteckte Zuckerquellen schaffen und Alternativen entdecken.

Inhalt:

- Einführung: Warum flüssige Kalorien problematisch sind.
- Getränke unter der Lupe:
 - Wie viel Zucker steckt in Softdrinks, Säften und Co.?
 - Versteckte Zucker erkennen (Lesen von Etiketten).
- Zuckerfallen im Alltag vermeiden:
 - Praktische Alternativen (z. B. aromatisiertes Wasser).
- Interaktive Übung: Teilnehmer entwerfen ihre eigenen zuckerfreien Getränkerezepte.
- Abschluss: Zusammenfassung der Fastenzeit-Impulse.

Live Kochdemonstrationen mit Kostprobe in WS 1. In WS 3 - Wasser mit Geschmack.

Perfekt gestaltet, um spielerisch Bewusstsein und Freude an einem gesunden Lebensstil zu fördern!