

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Sieht man sich seine Essensbilanz einmal nach einem 8-Stunden-Arbeitstag an, sieht diese nicht sonderlich „berauschend“ aus: 2 Tassen Kaffee, einige Brötchen oder anderes Gebäck, viele Süßigkeiten und wenn es hochkommt vielleicht einen halben Liter Wasser. Besonderes gesund klingt das nicht, aber was kann man tun, um gesunde Ernährung und einen oft hektischen Arbeitsalltag, miteinander zu verbinden?

Wir haben die Lösung!

Im Rahmen eines Projektes haben wir uns mit dem Thema „Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz“ auseinandergesetzt und ein Kochbuch erstellt.

Wir haben uns mit dem Thema „Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz“ auseinandergesetzt und in diesem Rahmen ein Kochbuch erstellt.

Nicht nur das Frühstück ist gesichert, sondern auch das Mittagessen und die Kaffeezeit. In unserem Buch findest Du Gerichte, die von herzhaft bis zu süß reichen. Zudem gibt es vegetarische Gerichte und viele Getränkevariationen.

Das Buch kostet 7,95 €.

Vorbestellungen werden gerne bei Frau Meindorfer entgegengenommen

