

## Inhalte

Gesundheit aus dem Kochtopf! Wie kommen Sie fit und voller Energie durch den Tag?

Welche Lebensmittel können Sie dabei unterstützen?

Bunt und gesund mit kleinem Budget.

Theoretische Einführung in die gesunde Ernährung.

Was bedeuten die Werte auf meinen Lebensmitteln?

- Nährwerttabellen lesen und verstehen ganz einfach.

Aber dafür hat doch keiner Zeit!

- Wie Sie schnell und mit wenig Aufwand gesunde und leckere Mahlzeiten zubereiten.

Ich weiß nie was ich essen soll.

- Mahlzeitenplanung schont den Gelbeutel und ist gesund!

Manchmal ist es gar nicht so einfach, sich im Alltag ausgewogen und gesund zu ernähren. Denn Ernährung ist ein sehr individuelles Thema. Theoretische Inhalte und praktische Tipps, sollen Ihnen dabei helfen Ihre Ernährung gesünder und trotzdem einfach und kostengünstig zu gestalten.

Ziel ist es, ein besseres Verständnis für gesunde Ernährung zu vermitteln.

Lernen Sie verschiedene Lebensmittel und Rezepte kennen, die Sie im Alltag einfach zubereiten können.

## Wir laden Sie herzlich zum Workshop Ernährung ein!

Der Workshop richtet sich speziell an Kundinnen und Kunden des Jobcenters!

Gemeinsam möchten wir unsere Ernährung besser kennenlernen.

Die Teilnahme ist kostenfrei und freiwillig!



Jetzt nehme ich mir mal Zeit für mich!

Wir möchten Sie einladen mit gesundem Essen etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun.



Projektpartner:

**teamw()rk**  
für Gesundheit und Arbeit



**jobcenter**    
Mönchengladbach

## Termine

Donnerstags, ab 08.05.2024, 19 - 20:30 Uhr, 5 Termine

## Veranstaltungsort:

Jugendkooperation Mönchengladbach  
Stepgesstraße 20  
41061 Mönchengladbach

## Ansprechpartner/in:

Bei Interesse und Fragen sprechen Sie gerne den Trainer an: Mike Houben 0176 21 95 42 15,  
[info@mikehouben.de](mailto:info@mikehouben.de),  
[www.mikehouben.de](http://www.mikehouben.de)



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

# ERNÄHRUNGS- WORKSHOP

Jobcenter Mönchengladbach



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

