

Smoothiebar

Smoothies sind Energie-Booster und Vitamin-Bomben, die aus Früchten, Gemüse und Kräutern kombiniert werden. Gerade in stressigen Zeiten sind sie eine super Möglichkeit, dennoch genug Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen.

An der Smoothiebar können die Teilnehmenden erfahren, wie im Handumdrehen ein gesunder und leckerer Pausensnack zubereitet werden kann. Wir inspirieren die Teilnehmenden mit unseren Rezepten, sodass sie die selbst komponierten Mischungen auch vor und nach der Arbeit genießen können!

Eine individuelle Beratung, die Informationen und Spaß mit sich bringt und den ein oder anderen hungrigen Magen erfreuen wird.

Die Auswahl an Themen reicht von „Brainfood“ bis hin zu „Was das Herz begehrt“.

Umsetzung:

- offenes Angebot für Laufkundschaft, Dauer pro Teilnehmendem: ca. 5 Minuten
- inkl. Lebensmitteln für bis zu 100 Smoothies, weitere Lebensmittel werden nach Aufwand berechnet
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: ca. 8 m², ein Tisch sowie Stromanschluss
- Personalbedarf: der Experte von Aktivital ist im Modulpreis inkludiert

Themen und Inhalte:

Thema	Inhalt
Brainfood	Das Gehirn macht zwar nur rund 2-3 % des gesamten Körpergewichtes aus, ist aber im Gegenzug für rund 20 % des Energieverbrauches verantwortlich. Brainfood („Gehirnnahrung“) beschreibt Lebensmittel, die die Leistungsfähigkeit durch bestimmte Nährstoffe fördern. Dadurch steigt zwar nicht der IQ, doch eine optimale Nährstoffversorgung des Gehirns kitzelt Spitzenleistungen aus unserem körpereigenen Hochleistungscomputer heraus.

Thema	Inhalt
Durch Dick und Dünn	Der Darm ist eines der am meisten unterschätzten Organe in unserem Körper. Obwohl er keinen direkten Kontakt zur Außenwelt hat, wird er täglich durch unsere Nahrung mit ihr konfrontiert. Schon mal von der Darm-Hirn-Achse oder dem Mikrobiom gehört? Wieso geht Liebe durch den Magen? Und weshalb bekommen wir bei Stress nichts mehr runter? Wir bringen Licht ins Körperinnere.
Fit durch die kalte Jahreszeit	Kaum wird es kälter, kommt das Immunsystem aus der Sommerpause wieder, bereit sich jedem unerwünschten Gast entgegenzustellen – mit aller Macht. Wie können wir unser Immunsystem in dieser risikoreichen Zeit unterstützen, die ein oder andere Erkältung lindern oder sogar auslassen?
Heimische Superhelden	Chia-Samen, Goji-Beeren, Algen, Baobab, Bao-was? Superfoods machen uns supergesund, weil sie Supernährstoffe enthalten. Superweitweg. Werfen wir einen Blick in unseren heimischen Vorgarten! Unsere Nährstoffstars reichen von Äpfeln über Kohl bis hin zu Pilzen. Zwar keine Exoten, aber genauso super.
Was das Herz begehrt	Wie lange fährt ihr Dieselauto mit Benzin? Wie lange pumpt das Herz vor Freude mit Fastfood? Ohne unser Herz geht gar nichts. Wir müssen es pflegen und ihm Nährstoffe geben, die es vor Freude höherschlagen lassen.

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org