



Reinhard-Karl
ÜBLACKER
Food-Consultant

Seminarinhalt

Der Geschmack des Erfolgs

Die alte Kantine, das Fertiggericht am Schreibtisch, der Ausflug zum Fast-Food-Restaurant – in vielen Büros steht es schlecht um die gesunde Ernährung. Schuld sind meistens Zeitmangel, Bequemlichkeit oder einfach alte Gewohnheiten. Dabei beeinflusst das, was man isst, maßgeblich die Leistungsfähigkeit und somit am Ende des Tages auch den Erfolg der geleisteten Arbeit.

Kick off für die geistige Fitness

Essen macht Laune. „Wer sich selbst leckeres, gesundes Essen gönnt, verbessert deutlich das Betriebsklima und die Leistungsfähigkeit“, weiß der Ernährungsexperte Reinhard-Karl Üblacker. Seit vielen Jahren macht er als „Food-Consultant“ gesunde und vitale Kost bürofähig. Dabei hat er die Erfahrung gemacht, dass Arbeiter und Angestellte, welche in die eigene Gesundheit investieren, seltener erkranken. Kein Wunder, denn nährstoffarmes, schlechtes Essen verringert die Abwehrkräfte und macht schlechte Stimmung, die wiederum das - oft schon gestresste - Immunsystem beeinflusst.

Keep it short and simple - Strategie

Kochen geht überall. „Leckere und gesunde Gerichte kann sich aber auch jeder Mitarbeiter direkt am Arbeitsplatz schnell und einfach zubereiten – auch ohne Küche“ argumentiert Üblacker. Neben seinen Rezeptideen mit einfachsten Zutaten, die man schon zu Hause für das Büro vorbereiten kann, schätzen seine Fans vor allem seine praxisnahen Tipps und Tricks, wie man den Hunger im Büro schnell und vernünftig bekämpft und die nachlassende Konzentration wieder auf Trab bringt.

Anspruchsvolle Software läuft nur auf intakter Hardware

Nachdenken, planen, kreativ sein – unser Gehirn verbraucht eine Menge Energie. So benötigt es zum Beispiel täglich etwa 180 Gramm Glukose – und an anstrengenden Arbeitstagen über 200 Gramm. „Eine bewusste, gesunde Ernährung hilft, die hohen Anforderungen des modernen Berufslebens an Körper und Geist besser zu erfüllen“, davon ist Üblacker überzeugt. Und ganz nebenbei investiert man so in die eigene Altersvorsorge, um irgendwann mit einem gesunden Körper in den wohlverdienten Ruhestand zu starten.

Werden Sie ihr eigener Food-Manager

Auf der Agenda stehen Themen wie „Essen für High-Performer“, „Vitaltuning-on-the-job“, „Das BEZE-Quadrat“, „Der Kick off in den Tag“ und für alle Fälle das „Mehr Biss im Business Notfall-Paket“. Alle Themen werden praxisnah und anschaulich mit den Teilnehmern erarbeitet; in der Folge kann jeder Einzelne seine individuelle Ernährungsstrategie definieren und so zum „Food-Manager“ werden.