

NAČRTOVANJE JEDILNIKA V POSLOVNEM OKOLJU

25. januar 2018 ob 17.00 na
Ekonomski fakulteti,
Kardeljeva ploščad 17.

NAČRTOVANJE JEDILNIKA V POSLOVNEM OKOLJU

Ni skrivnost, da pravilna prehrana in redna telesna aktivnost pomagata pri soočanju z izzivi v poslovnem okolju in pripomoreta, da se izkažete v »poslu« in pri projektih. Večja »skrivnost« ostaja, kako pripraviti optimizirano prehrano, da bo delo lažje, kognitivne sposobnosti izrazitejše, energije dovolj čez ves dan, počutje pa odlično!

Ker je dezinformacij veliko in ker prehrana posameznika zahteva osebni pristop, se bomo načrtovanju vašega jedilnika z mentorjem Fitnes zveze Slovenije, asist. Markom BUDLERJEM, mag., posvetili v četrtek, **25. januarja 2018, ob 17. uri** na **Ekonomski fakulteti** v sklopu alumni dogodka, sekcija GURMAN.

Načrtovanje jedilnika v poslovnem okolju bo zajemalo:

- *Sodobne prehranske in vadbene smernice*: pravilno razmerje B, OH in M.
- *»Mastna laž«*: resnica in miti o jajcih, sadju in holesterolu.
- *Nad maščobo z maščobami*: LCHF-prehrana za vaš delovni ritem.
- Past sodobnih služb: nizkokalorične diete, hormoni in metabolizem - kaj in kako?
- Načrtovanje osebnega jedilnika: *KAJ jesti KDAJ in ZAKAJ?*
- Delno postenje (IF) namesto zajtrka: učinkovita metoda za *metabolno fleksibilnost?*
- *Energetski, hormonski in metabolni učinki* ustrezne prehrane v »sedeči« službi.
- Temeljne smernice pri uporabi *prehranskih dopolnil* in *soočanju s stresorji*.
- Diskusija z individualnim svetovanjem, možnostjo vprašanj o prehrani in vadbi!

Predavanje z diskusijo bo trajalo cca. 60-75 minut, in sicer na **Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani** (Kardeljeva ploščad 17, Ljubljana), v **četrtek, 25. januarja 2018. Pričetek predavanja je ob 17.00.** Kratka prijava je potrebna preko e-naslova alumni@ef.uni-lj.si. Prijavnina za predavanje znaša 10 EUR.