



Bildtitel: via alfaview[®] erhielt das Team wertvolle Tipps zur gesunden Ernährung im Arbeitsalltag

Karlsruhe, 11.05.2021

Nachhaltige Ernährung im Arbeitsalltag

Gesundheitsmanagement: Ernährung spielt zentrale Rolle

Das Bildungsunternehmen alfatraining und der Videokonferenzanbieter alfaview[®] bieten dem gesamten Team [regelmäßig Kurse zum Thema Gesundheitsmanagement](#) an. Dank alfaview[®] können diese seit Beginn der Corona-Pandemie weiterhin virtuell stattfinden, trotz Kontaktbeschränkungen und Home-Office. Gerade jetzt ist das Thema Gesundheit aktueller denn je: Bereits vor Beginn der Corona-Pandemie stellte eine ausgewogene Ernährung für viele Menschen eine Herausforderung dar. Mit dem Umzug ins Home-Office gaben zwar etwa 30 Prozent der Befragten [einer aktuellen Studie](#) an, zu Hause mehr zu kochen, zugleich werden jedoch auch mehr ungesunde Snacks konsumiert. Etwa ein Viertel der Befragten hat seit Beginn der Pandemie zugenommen.

Via alfaview[®] erläuterte eine erfahrene Ernährungswissenschaftlerin dem Team, wie eine gesunde Lebensmittelauswahl aussieht und welche Auswirkungen diese auf den Körper haben kann. Gemeinsam konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer so die wichtigsten Faktoren einer ausgewogenen Ernährung kennenlernen und sich über Ernährungsgewohnheiten austauschen.

Klimaschutz beginnt auf dem Teller

Da ein ökologisch verantwortungsvolles Handeln fest in der Geschäftsstrategie von alfatraining und alfaview[®] verankert ist, wurde zudem auf die Umweltbilanz verschiedener Lebensmittel hingewiesen. Durch die bevorzugte Wahl pflanzlicher, saisonaler und regionaler Lebensmittel kann [mit jeder](#)

[Mahlzeit aktiver Klimaschutz betrieben werden](#), der auch der Gesundheit zugutekommt. Die Vermeidung tierischer Fette und allzu kalorienreicher Speisen beugt dem Mittagstief vor und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden am Arbeitsplatz bei, sei es im Büro oder im Home-Office.