



Frau in der Wirtschaft – Das Netzwerk für Unternehmerinnen

Schweinehund am Spieß & Power am Teller

Ein Nachbericht



Wer kennt das nicht, man fühlt sich müde und abgekämpft und man versteht gar nicht warum? Vielleicht liegt es an der Ernährung, denn zB Eisenmangel kann schnell dazu führen, dass man sich schlaff und ausgelaugt fühlt.

Mit ihrem Vortrag öffnete die

© WKT

FiW Bezirksvorsitzende Rebecca Kirchbaumer und die Vortragende und Diätologin Edburg Edlinger.

Ernährungsexpertin und Diätologin Edburg Edlinger vielen Teilnehmerinnen die Augen, wenn es um so manche Ernährungslüge ging und zeigte auf was man alles Positives für seinen Körper mit der richtigen Ernährung bewirken kann. Die richtige Ernährung ist ein wahrer Push- Faktor sowohl für den Geist als auch für den Körper, das Immunsystem ist stärker, so manche Magen-Darm-Beschwerden verschwinden, aber auch auf die Stimmung hat eine gute Ernährung viel Einfluss.

Eine gesunde Ernährung beginnt schon mit einem wertvollen regelmäßigen Frühstück, denn wie hält Edlinger treffsicher fest: „Frühstücksmuffel aufgepasst, das regelmäßige Frühstück ist wichtig, es würde ja auch niemand von Ihnen mit einem Auto los fahren, bei dem der Tank leer ist.“ Auch den restlichen Tag ist eine gute Ernährung gefragt, um nicht einem körperlichen Konkurs entgegenzusteuern. „Unser Gehirn braucht Energie um Arbeiten zu können, um genau zu sein 120 g Zucker pro Tag. Beachten wir das nicht hat das nicht nur körperliche Folgen, sondern auf Dauer auch unternehmerische, denn ein niedriger Blutzucker bedeutet, dass die Kreativität abnimmt und auch die Entscheidungskompetenz schlechter wird,“ mahnt Edlinger das Publikum.

Die Diätologin zeigte den Unternehmerinnen nützliche Tipps, wie man seinen Schweinehund besiegen kann und begeisterte das Publikum mit ihrem Vortrag.