



## «Gesund und fit an Sitzungen und Konferenzen»

### Richtig gepflegt an Sitzungen und Konferenzen

Gesunde Ernährung, Bewegung und regelmässige Pausen sind entscheidend für den Erfolg eines Anlasses. Richtig ernährte Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind leistungsfähiger und aufmerksamer. Veranstalter können mit wenig Aufwand etwas für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Teilnehmer tun. Und davon profitieren beide Seiten: Teilnehmer und Veranstalter. Wir unterstützen Sie mit Ideen und Rezepten für die Verpflegung an geschäftlichen Veranstaltungen sowie mit Hintergrundinformationen über eine gesunde Ernährung. Unsere Tipps lassen sich bei einer Sitzung zu zweit ebenso gut anwenden wie bei einer Konferenz mit mehreren hundert Teilnehmern. Der Schwerpunkt der Informationen liegt klar auf der Ernährung – dem Spezialgebiet von «5 am Tag». Ausreichend Bewegung und Pausen sind jedoch auch wichtig und werden darum ebenfalls thematisiert. Neben einem gesunden Verpflegungsangebot durch den Veranstalter spielt auch das Verhalten jedes einzelnen Teilnehmers eine wichtige Rolle.

Ihr 5 am Tag Team

#### Empfehlungen für gesunde Ernährung und Brainfood

Wichtige Voraussetzung für ein leistungsstarkes Gehirn ist eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen aber auch Vitaminen und Mineralstoffen. Hier erfahren Sie, was Brainfood ist, wie einzelne Nährstoffe die Leistungsfähigkeit beeinflussen und was es für eine gesunde Ernährung braucht.

#### Tipps und Ideen für gesunde Verpflegung

Informationen über die Pausenverpflegung und Rezepte, passend für jede Jahreszeit, erleichtern die Gestaltung der kurzen und langen Pausen Ihres Anlasses. Mit Powerstart, Vitaminbreak und Fitlunch haben Sie als Veranstalter verschiedene Möglichkeiten, die Teilnehmer mit gesunden, selbstgemachten oder durch einen Caterer zubereiteten Drinks und Speisen zu überraschen.

#### Checkliste für Veranstalter

Diese Checkliste bietet Veranstaltern eine Hilfestellung bei der Organisation der Verpflegung. Die Checkliste kann sowohl bei der Planung als auch zur Kontrolle der Ess- und Getränkebestellung verwendet werden. Sie soll Ihnen als Veranstalter helfen, eine gesunde Verpflegung und regelmässige Pausen bereits in die Planung mit einzubeziehen.

## Tipps für Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Oft weiss man bei Sitzungen oder Konferenzen im voraus nicht, was einen an Verpflegung erwartet, und wie viel Wert die Veranstalter auf Bewegungsmöglichkeiten und Pausen legen. Mit etwas Vorbereitung können Sie jedoch auch Veranstaltungen, die keine optimale Voraussetzungen bieten, für sich persönlich gesund und erfolgreich gestalten.

An Sitzungen oder Konferenzen, die nach den Empfehlungen von «5 am Tag» gestaltet sind, sollten Sie das gesunde Ernährungsangebot und die Möglichkeiten zur Bewegung optimal nutzen. Ihr persönliches Verhalten ist entscheidend dafür, wie gut Sie sich fühlen und ob der Tag für Sie erfolgreich verläuft.

Die Tipps für Teilnehmende sind auch als gedruckter Flyer erhältlich:  
[www.5amTag.ch](http://www.5amTag.ch) (unter Shop)

## Empfehlungen für Pausen und Bewegung

Neben einer ausgewogenen Ernährung spielen auch Bewegung und Denk- bzw. Arbeitspausen eine wichtige Rolle für die Leistungsfähigkeit und Konzentration. Sie erhalten Bewegungsempfehlungen und Tipps, wie Bewegung in Konferenzen und Sitzungen eingeplant werden kann und wie Pausen optimal gestaltet werden.

20 praktische Bewegungsübungen sind auch als gedruckter Flyer erhältlich:  
[www.5amTag.ch](http://www.5amTag.ch) (unter Shop)

### Kontaktadresse

Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40  
Postfach, 3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
[www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)