

Hannover | 17. April  
2020

# Live-Webinar zum Thema Corona und „Fit im Homeoffice“ (Video)

Live-Webinar zum  
Thema Corona und „Fit  
im Homeoffice“

Heute haben wir das Webinar  
unserer Serviceagentur X4B  
zum Thema „Fit und vital  
bleiben – Gesunde Ernährung  
im Home-Office“  
aufgezeichnet.

Live-Webinar zum Thema Corona und „Fit im Homeoffice“

**Fit und vital bleiben - Gesunde Ernährung im Home-Office: Die Corona-Krise hat weiterhin Auswirkungen auf die Arbeit in Ihren Unternehmen - auch das Thema Gesundheit und Ernährung ist davon betroffen.**

Im Home-Office zu sein, bietet ernährungstechnisch viele Herausforderungen, aber auch jede Menge Vorteile. Sie sind nun endlich nicht mehr fremdbestimmt vom Kantinenangebot oder den täglichen Foodtrucks und können nun selbst bestimmen, was auf den Tisch kommt. Aber was genau sollte das sein?

In unserem Webinar zur gesunden Ernährung im Home-Office erklärte Frau **Dr. Gabriela Hoppe**, Ernährungsspezialistin und Heilpraktikerin, wie man sich fit und vital im Home-Office ernährt.

Inhalte des Webinars waren u.a.:

- Gesunde Basisernährung
- Killerfoods, die Körper und Geist schwächen
- Vernünftige Mahlzeitenkombination - worauf achten bei der Auswahl?

Die Beantwortung der häufigsten Fragen (FAQ) für Arbeitgeber zur Corona-Krise können Sie auf der Homepage von NiedersachsenMetall einsehen.

Diese werden laufend aktualisiert und ergänzt.

<https://niedersachsenmetall.de/aktuelles/faqs-zur-coronakrise>

Dieses und weitere Webinare sind ein Angebot von X4B - Serviceagentur für die Wirtschaft.

---