



Brain Energy!

Mit gezielter Ernährung die Alltagsenergie steigern!

Donnerstag, 14. September 2017
18–19 Uhr (anschliessend Apéro)

Hotel Bildungszentrum 21
Missionsstrasse 21, 4003 Basel

Konzentration in Stresssituationen? Energie trotz Marathonmeeting? Leistungsstark den ganzen Tag?

Das ist möglich! Mit der richtigen Ernährung erhalten Sie sofort Treibstoff um durchzustarten.
Entscheidend sind: **Qualität, Auswahl, Menge.**

Welche Kriterien sind dabei zu beachten? Wo liegen die gefährlichsten Stolperfallen? Holen Sie sich Ihre Extra-Energie, für mehr Aktivität und Power!

Weitere Infos unter www.efficiency-club.ch

Location Partner:



hotel
bildungszentrum 21
basel



Im Vortrag erfahren Sie:

- wie Sie Ihren Energielevel hoch halten können
- was Ihnen die Verpackung wirklich sagt
- was Sie gegen Nachmittagsmüdigkeit tun können

50% aller Führungskräfte und Selbständig-Erwerbenden haben ein gefährdendes Gesundheitsverhalten. Das kann geändert werden. Tipps und Tricks zeigt uns an diesem Abend Frau Linkner.

Kathrin Linkner hat einen Master in Gesundheitsmanagement und einen Masterabschluss in Ökotröphologie (Ernährungswissenschaften). Sie ist ausserdem Pilates Trainerin und Seminarleiterin bei der Firma Fit im Job AG. Sie liebt Skitouren, klettert und bikt.

Programm:

18:00 Uhr Begrüssung

18:05 – ca. 19:00 Uhr Referat

Anschliessend Apéro mit Möglichkeit zur Vertiefung des Gehörten und Networking

Eintritt (inklusive Apéro)

Eintrittspreise (an der Abendkasse):

Mitglieder Efficiency Club: Fr. 25.-

Assoziierte (z.B. OECO Netzwerk, Gesellschaft Schweiz/China, Metro Basel): Fr. 35.-

Nichtmitglieder und übrige Gäste: Fr. 70.-

Lehrlinge/Studenten: gratis

Anmeldung bitte über: www.efficiency-club.ch
oder per Mail an info@efficiency-club.ch

Efficiency-Club Basel

Seit 1936 bietet der **Efficiency-Club Basel** eine Plattform für Veranstaltungen zu wirtschaftlichen und kulturellen Themen, die es seinen Mitgliedern ermöglicht, Kontakte zu schaffen und zu pflegen, Persönlichkeiten über den Alltag hinaus zu begegnen und von einander zu lernen.

Wo sich Menschen, Innovationen und Weitblick begegnen

Efficiency-Club Basel | Postfach | CH-4005 Basel

Tel. +41 61 511 21 46 | info@efficiency-club.ch | www.efficiency-club.ch