

Presse- und Informationsdienst der Volksbank Main-Tauber eG

„Power durch Essen – man ist was man isst“ –Ernährungsvortrag für Mitglieder der Volksbank Main-Tauber eG



Mit einer Prise Humor und Selbstironie referierte der Ernährungsexperte und ehemalige Hochleistungssportler Patrick Weimer im Rahmen der MitgliederFit-Reihe der Volksbank Main-Tauber eG zu dem Thema "Power durch Essen - man ist, was man isst".

Im Rahmen ihrer MitgliederFit-Reihe veranstaltete die Volksbank Main-Tauber eG für ihre Teilhaber an drei Abenden Vorträge zum Thema „Power durch Essen – man ist was man isst.“

In Wertheim, Tauberbischofsheim und Bad Mergentheim referierte der Ernährungsexperte und ehemalige Hochleistungssportler Patrick Weimer. Der anerkannte Experte auf dem Gebiet der Ernährungswissenschaft koppelt seine Fähigkeiten und Erfahrungen aus dem aktiven Leistungssport mit ständig wachsendem theoretischem Wissen. Dieses gab er in den unterhaltsamen und kurzweiligen Vorträgen weiter.

Das Thema Ernährung spielt in unserer Gesellschaft eine immer wichtigere Rolle. Durch Stress im Alltag und liebgewonnene Gewohnheiten bleiben die Gesundheit und die bewusste Ernährung oft auf der Strecke. Dass jedoch zu einem gesunden Lebensstil eine ausgewogene Ernährung und Bewegung gehört, ist allseits bekannt.

Weimer erklärte den Mitgliedern der Volksbank Main-Tauber eG wie diese Balance erreicht werden kann, um mehr Energie für den Alltag, die eigene Gesundheit und körperliche Fitness zu erhalten. Nicht jeder Mensch müsse bei seiner Ernährung auf die gleichen Dinge achten. Er erläuterte drei Ernährungstypen und gab Hinweise darauf, was diese jeweils beachten müssten. Für den Einkauf gab er praktische Tipps, welche Informationen aus den Ernährungstabellen auf Lebensmittelverpackungen die Entscheidenden seien. Hierbei ging er insbesondere auf die Angaben zum Fett- und Zuckergehalt ein.

Weimer wies zudem auf eine besondere Herausforderung bei der konsequenten Ernährungsumstellung hin. „Versuchen Sie nicht alle Gewohnheiten auf einmal zu ändern. Fangen Sie mit dem Frühstück an und gehen Sie erst zum nächsten Schritt, wenn ein gesundes Frühstück für Sie selbstverständlich ist“, riet Weimer.

Nach der dritten und letzten Veranstaltung in Bad Mergentheim bedankte sich Regionalmarktleiter Hartmut Imhof bei Weimer für die informativ und abwechslungsreich gestalteten Vorträge: „Man merkt, dass Sie das Thema mit Leidenschaft umsetzen und begleiten.“ Die sehr gut besuchten Veranstaltungen zeigten, dass dieses Thema immer mehr an Bedeutung gewinnt.