

D4

Business Village Luzern

Einladung

Zum

D4 MITTAGSEVENT

Donnerstag, 23.01.2025

12.00-13.30 Uhr

Coworking Mittelzone, Platz 10



Schluss mit Diäten!

Wie ernähre
ich mich
gesund und
nachhaltig
im Büroalltag?

Referentin: Sarah Bizzarri
Ernährungscoach mit Zertifizierung,
Spezialistin in Bewegungs- &
Gesundheitsförderung mit eidg. FA,
CEO & Founder «Back To Real Lifestyle»



D4

Business Village Luzern

Liebe MieterInnen

Wir starten das neue Jahr mit einem weiteren Referat aus der Eventreihe «Wissen zum Zmittag». Diesmal zum Thema: «Schluss mit Diäten! Wie ernähre ich mich gesund und nachhaltig im Büroalltag?».

Bist du es leid, ständig neue Diäten auszuprobieren, nur um am Ende wieder beim Ausgangspunkt zu landen?
Möchtest du endlich lernen, wie du dich intuitiv und ohne Verzicht ausgewogen ernähren kannst?

Dann ist dieses Referat genau das Richtige für dich! Du erfährst, warum Diäten zum Scheitern verurteilt sind und wie du dich daraus befreien kannst. Du lernst, dass gesunde Ernährung nicht bedeutet, dich zu quälen oder auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten. Vielmehr geht es darum, eine ausgewogene Ernährungsweise zu finden, die zu deinem Lebensstil passt. Eine Ernährung, die dir Energie gibt und dir zu mehr Wohlbefinden verhilft.

Du wirst erfahren, was eine ausgewogene Ernährung ausmacht und wie du diese im Büroalltag umsetzen kannst. Zudem erhältst du einen Denkanstoss, um deine Gewohnheiten und tief verankerten Glaubenssätze zu hinterfragen.

«Ich bin kein Fan von schnellen Diäten und kurzfristigen Lösungen. Mir geht es in meinem Ernährung coaching darum, bestehende Muster zu hinterfragen und gemeinsam neue Gewohnheiten zu entwickeln, welche mit Leichtigkeit in den Alltag integriert werden können.»

Sarah Bizzarri

Ab 11.45 Uhr: Eintreffen der Gäste
12.00 Uhr: Grusswort Caroline Hunziker, Leiterin D4
12.10 Uhr: Start Referat & Austausch mit Sarah Bizzarri
13.30 Uhr: Ende der Veranstaltung
Mittagsverpflegung: Frisches aus dem Weckglas
Anmeldeschluss: Montag, 20. Januar 2025

Nutze die Chance, um deine Ernährungsgewohnheiten zu verändern und endlich mit Freude und Leichtigkeit ausgewogen zu essen! Melde Dich via: +41 41 455 20 20 oder events@d4business-village.ch an. Wir freuen uns auf Dich!

Herzliche Grüsse
Caroline Hunziker & das D4 Team