

Quelle:

[www.lazarus.at/2022/08/19/gesunde-ernaehrung-im-pflegeberuf-kostenloses-ebook-gibt-tipps-zum-achtsamen-essen-fuer-den-schichtdienst](http://www.lazarus.at/2022/08/19/gesunde-ernaehrung-im-pflegeberuf-kostenloses-ebook-gibt-tipps-zum-achtsamen-essen-fuer-den-schichtdienst)

## **Gesunde Ernährung im Pflegeberuf: Kostenloses eBook gibt Tipps zum achtsamen Essen für den Schichtdienst**

**✘ In einem Kooperationsprojekt ist u.a. auch ein hilfreiches eBook entstanden, das nun allen interessierten Pflegekräften kostenlos zur Verfügung steht.**

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung für Pflegepersonen will die ´Korian Stiftung für Pflege und würdevolles Altern´ in Kooperation mit der Krankenkasse BKK ProVita fördern. Im Rahmen des Gesundheitsprojekts „GaumenPflege – Iss dich glücklich“ ist u. a. das [kostenlose E-Book](#) „Ayurvedische Küche und Achtsames Essen für den Schichtdienst“ entstanden.



**Einfache, gesunde Rezepte aus dem Ayurveda**

Neben schmackhaften, vollwertigen, alltagstauglichen Rezepten enthält das 52-seitige E-Book Tipps aus dem ayurvedischen Erfahrungsschatz, der Ernährungspsychologie und aus ernährungswissenschaftlichem Wissen. Auf der begleitenden >[Projektwebseite](#) stehen zudem weitere Informationen für eine gesunde Ernährung im Pflegealltag bereit, z. B. monatlich neue Rezepte zum Selberkochen sowie Videos und eine Podcastserie rund um das Thema gesunde Ernährung.