

Tipps & Tools für Trainer\*innen 15

## Brainfood im Training

### das etwas andere Seminar-Bufferet

Wenn Du als Trainer\*in einmal eine etwas andere Verpflegung anbieten möchtest, als die übliche Kaffee- & Kuchen-Pause, dann findest Du hier einige Anregungen für Dein Brainfood-Bufferet:

#### Energie-Spender:

Ein normaler Erwachsener braucht ca. 125g Glucose, um die normalen Alltagsaufgaben bewältigen zu können, während eines Seminars braucht er womöglich noch mehr. Ein Low-Carb Bufferet wäre also absolut kontraproduktiv.

- Vollkorn-Kekse mit möglichst wenig reinem Zucker (die Glukose wird am besten über komplexe Kohlenhydrate aufgenommen).
- Äpfel
- Aufgeschnittenes Gemüse, z.B. Karotten, Gurken, Paprika

#### Konzentrations-Förderer:

- Kaffee
- schwarzer oder grüner Tee
- Wasser
- Kürbiskerne zum Knabbern
- Erdnüsse
- Mandeln
- Karotten, Paprika



#### Entspannungs-Fürsorger:

- Käse
- Erdnüsse
- Cashewnüsse
- Haferflockenkekse mit möglichst wenig Zucker

Neues aus der Trainer-Schmiede - wir machen Trainer!

Tipps & Tools für Trainer\*innen 15

## Brainfood im Training das etwas andere Seminar-Bufferet

### Gedächtnis-Helfer:

- Cashewnüsse
- Walnüsse
- Erdbeeren
- Vollkornkekse mit möglichst wenig Zucker

### Gute Laune-Macher:

- Bananen
- Holundersirup
- Kakao ab 70% Kakao-Anteil
- Kiwis



Hier sind übrigens nur die tagungs-tauglichen Nahrungsmittel aufgelistet - auf „Sauerkraut“ als Stimmungsaufheller haben wir hier z.B. verzichtet :-).

Noch ein Tipp zum Abschluss: wenn Du die einzelnen Angebote auch noch mit der Wirkung beschriftest, dann ist das ein ganz besonderes Highlight für Deine Teilnehmer\*innen.

Wir wünschen viel Spaß beim Zusammenstellen Deiner besonderen Seminar-Verpflegung.



Start der nächsten Trainer-Ausbildung: 01.12.16  
- inklusive praktischer Tipps für den Trainer-Alltag -

**Viel Spaß beim  
Ausprobieren!**

Neues aus der Trainer-Schmiede - wir machen Trainer!