

ATELIERS en ENTREPRISE

NUTRITION SANTÉ EN ENTREPRISE

L'entreprise réalise qu'elle a un rôle à jouer dans la contribution au bien-être de ses salariés sur leur lieu de travail.

Alors que les informations sur l'alimentation se multiplient, il devient difficile d'y voir clair.
« Bien manger » s'apprend au même titre que toute autre activité.

Je vous propose des ateliers d'apprentissage, en petit groupe, pour une éducation alimentaire personnalisée. Parce que chaque personne est différente, à chaque profil son alimentation (sexe, âge, activité, sport, grossesse, ...).

A l'issue de cet atelier, vous serez à même de choisir vos aliments, de composer des menus équilibrés pour vous, chez vous, à l'extérieur, au restaurant d'entreprise et de gérer les écarts inévitables.

L'accompagnement micronutritionnel permet de pallier aux carences et de soutenir le corps pendant les périodes de fatigue, de charge de travail importante, de décalage horaire, d'hiver, ...

Vous préparez aujourd'hui votre santé de demain !

J'ADAPTE MES INTERVENTIONS EN FONCTION DES BESOINS DE L'ENTREPRISE

- Durée : 30mn à 50 mn
- Nombre de participants
- Secteurs d'activités

Thèmes abordés

- Atelier cuisine : ustensiles, modes de cuisson, recettes et menus équilibrés
- 10 conseils vitalité
- Pour stimuler son immunité
- Manger sucré sans prendre de poids
- 10 conseils pour rester concentré
- A chaque saison son aliment
- Les associations alimentaires bénéfiques à la digestion
- Le kit cuisine indispensable
- Les 30 aliments incontournables
- Les intolérances alimentaires expliquées : faut-il avoir peur du gluten ? des produits laitiers ?

Suivis individualisés en nutrition (durée 10 à 15 mn/personne)

Vous aurez la possibilité de recevoir des réponses à vos interrogations

Ou comment rester en bonne santé par l'alimentation.