

C'EST QUOI LE BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ?

L'alimentation influence directement le niveau d'énergie, la concentration et la gestion du stress au quotidien. En comprenant les différentes familles d'aliments et la manière de les combiner, on agit préventivement sur sa vitalité et ses capacités cognitives au travail.

Durée : 1H à 3H

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 18

Intervenant(e) : Formateur(trice) en bien-être et hygiène de vie, Naturopathe

Attendus de cet atelier santé

1. Rappeler les catégories d'aliments, macro et micro-nutriments
2. Donner des repères pour bien équilibrer son alimentation
3. Comprendre comment ses choix alimentaires influencent son niveau d'énergie et sa concentration en journée
4. Proposer des idées de menus et collation équilibrés

Descriptif du déroulé

- C'est quoi les différentes familles d'aliments et leur rôle sur l'organisme ?
- Donner 7 conseils pratiques pour équilibrer son alimentation sur la semaine
- Des idées de menus simples pour manger équilibrer
- Quiz par équipe pour tester son niveau d'appropriation de notions abordées

Les bonus de nos ateliers VitalÔréflex

- version courte de 1H disponible en format pause dîner
- Format interactif qui invite chaque participant à s'approprier les notions par l'échange et la mise en pratique
- Des repères simples et directement applicables dès le lendemain, au travail comme à la maison