



## **NUTRITION ANTI-STRESS & VITALITÉ AU TRAVAIL**

L'alimentation, l'hydratation et les habitudes de vie influencent directement le stress, l'énergie et la concentration au travail. Explorez des solutions simples, concrètes et applicables dans son quotidien professionnel.

**Durée : 1H30 à 2H30**

**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. Comprendre les liens entre stress, nutrition et performance cognitive.
2. Identifier les nutriments clés impliqués dans la gestion du stress
3. Repérer les habitudes qui accentuent la fatigue et le stress
4. Repartir avec des outils pratiques et immédiatement applicables pour soutenir la vitalité au travail, en présentiel comme en télétravail.

### **Descriptif du déroulé**

- Apports théoriques : les mécanismes du stress et leurs impacts sur le corps et le cerveau, les nutriments essentiels à l'équilibre nerveux et à l'énergie.
- Atelier pratique : « Collation & pause active », 3 recettes simples, rapides, intégration facile des pauses nutritives et ressourçantes dans la journée
- Création de son « kit anti-stress express »
- Questions, retours d'expérience et conclusion

**Évaluation à chaud des participant(e)s**

**Mise à disposition d'une fiche MÉMO de suggestions pratiques**