



Le bien-être au bout de la fourchette



Pourquoi cet atelier ?

Parce que

- Une alimentation saine est le facteur n° 1 de santé et de vitalité physiques, mentales et cognitives
- La façon de se nourrir conditionne notre état de santé, de forme mentale, notre résistance au stress, notre vulnérabilité à la dépression. Mauvaise elle s'accompagne d'une altération profonde des capacités cérébrales et de l'acuité mentale et dégenère en fatigue chronique, obésité, risque de diabète
- Nos neurones sont le reflet de nos habitudes alimentaires
- Une mauvaise alimentation peut altérer de 20% la productivité d'un collaborateur
- 47% des salariés souhaitent des conseils et actions de leur entreprise pour améliorer leur alimentation !



Solutions

Quiz interactif de mise en bouche

Transmission ludique des connaissances nécessaires et suffisantes pour s'approprier les notions et principes de base en diététique et éliminer quelques idées fausses et faux amis

Autodiagnostic de son profil de mangeur

Dis-moi comment tu manges et ce que tu manges

Qui est qui ? jeu de carte pour savoir classer les aliments par catégories et bienfaits

Apprendre à choisir

Exercice ludique de composition de menus pour manger équilibré (cantine, restaurant, lunch box, maison) selon ses goûts et ses besoins

Eviter les pièges et faux amis qui pèsent lourd

La bonne assiette : anti- fatigue, anti-stress, anti-nuit blanche, effort physique...

Top chef les « lois » et « hors la loi » de la table



Objectifs

- Intégrer l'importance de l'alimentation
- Faire les liens avec la santé sa forme physique et intellectuelle, le sommeil et le stress
- Assimiler et adopter les bases d'une alimentation saine et équilibrée
- Bien nourrir son corps et ses neurones



En pratique

Durée : 3h

Nombre de personnes : 10/ 12

Public : Tout public

Matériel : Rétroprojecteur et Paper-board