

Manger santé, version simplifiée

Conférence de 60 à 90 minutes

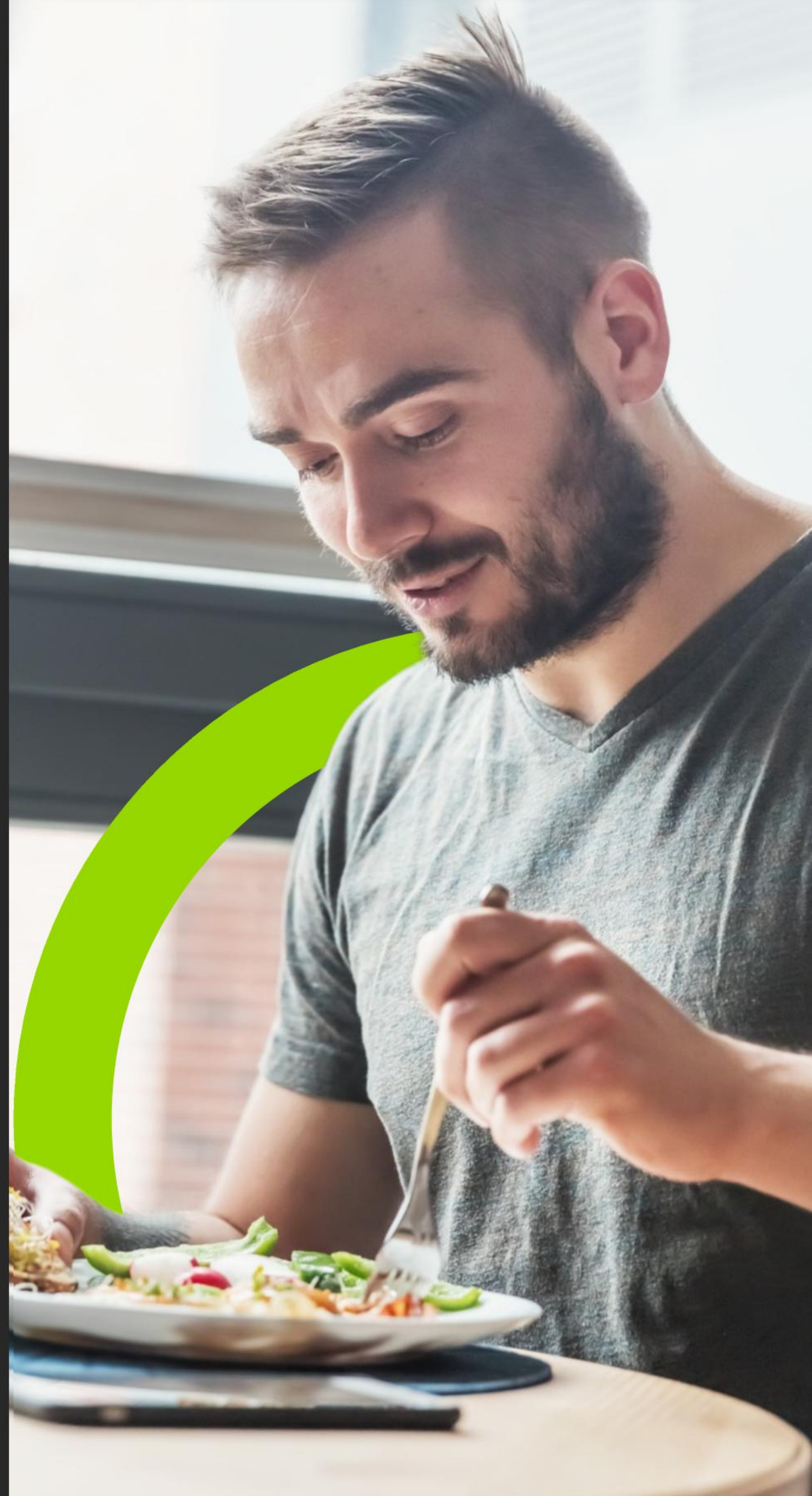
Les croyances erronées en nutrition peuvent influencer négativement nos choix alimentaires et notre santé. Clarifier ces mythes permet de faire des choix plus éclairés et d'adopter une alimentation saine. Une meilleure compréhension contribue à un bien-être global et équilibré.

Contenus abordés

- Faire l'épicerie de manière efficace
- Découvrir des recettes simples et rapides
- Connaître les bases d'une saine alimentation
- Écouter ses signaux de faim et de rassasiement

Notre engagement

Les participants repartiront avec une compréhension approfondie de la nutrition basée sur des faits scientifiques, leur permettant ainsi de faire des choix alimentaires plus éclairés et de promouvoir une meilleure santé et un bien-être général.



Maximiser son énergie au travail

Conférence de 60 à 90 minutes

Ressentez-vous parfois une baisse d'énergie l'après-midi après avoir mangé? Apprenez comment maximiser votre niveau d'énergie et votre concentration au travail grâce à la nutrition.

Contenus abordés

- Importance d'un petit déjeuner équilibré
- Techniques pour une hydratation optimale
- Comprendre et gérer l'impact de la caféine
- Identification des nutriments essentiels pour booster l'énergie et la concentration
- Stratégies pour des collations énergétiques

Notre engagement

Nous nous engageons à transformer votre quotidien professionnel en vous offrant des outils pratiques et des connaissances basées sur des recherches scientifiques. Rejoignez-nous pour découvrir comment maintenir un niveau d'énergie optimal et booster votre productivité de manière durable et efficace.



Gérer son stress et prévenir la dépression avec l'alimentation

Conférence de 60 à 90 minutes

Au travail comme à la maison, le stress peut parfois devenir écrasant. Apprenez à utiliser votre alimentation pour renforcer votre résilience émotionnelle et prévenir la dépression.

Contenus abordés

- Rôle crucial du microbiote intestinal dans la gestion du stress
- Aliments à privilégier et à éviter pour une meilleure santé mentale
- Impact des additifs alimentaires sur le bien-être
- Planification de repas hebdomadaires pour une alimentation équilibrée

Notre engagement

Nous nous engageons à vous fournir des stratégies concrètes et des conseils basés sur des preuves pour gérer le stress et soutenir votre santé mentale grâce à une alimentation équilibrée. Rejoignez-nous pour prendre en main votre bien-être et découvrir des solutions pratiques pour une vie plus sereine et équilibrée.

