

# FORMATION DIÉTÉTIQUE & SOMMEIL



## Pourquoi mettre en place une Formation Diététique & Sommeil ?

- ✓ Connaître les bases afin d'avoir une alimentation équilibrée en préparation d'un sommeil réparateur
- ✓ Savoir **choisir les bons aliments** pour avoir des nuits productives et pallier aux troubles du sommeil
- ✓ Adopter une meilleure hygiène de vie **propice à l'épanouissement personnel**

L'alimentation a un impact majeur sur notre vie de tous les jours et sur notre productivité et motivation au travail, tout comme le sommeil qui est un des vecteurs essentiels de notre santé physique et mentale.

Grâce à cette formation, vous pouvez apprendre comment allier ces deux forces afin de créer un cercle vertueux et renforcer votre bien-être au quotidien.

## A qui s'adresse cette formation ?

Nous sommes tous concernés par le sommeil, 62% de la population rencontrent des troubles du sommeil.

Grâce à cette formation, animée par un professionnel, les collaborateurs pourront **améliorer leur hygiène de vie** et agir sur ces deux piliers fondamentaux de notre santé : **l'alimentation et le sommeil**.

## Durée de formation

Découverte & Initiation : 1 heure

Approfondissement : 3 heures

Perfectionnement avec ateliers pratiques : 6 heures

**Lieu** : En externe / interne

**Nombre de participants**

12 personnes maxi.

**Tenue**

Aucune spécificité