

BAR À JUS FRUITS & LÉGUMES



Pourquoi mettre en place un atelier Bar à Jus Fruits & Légumes ?

- ✓ Agir sur les **effets du stress**
- ✓ Découvrir de **nouvelles saveurs** et de **nouvelles recettes** avec des **fruits et légumes de saison**.
- ✓ **Casser la routine** du travail
- ✓ Passer un **moment agréable**
- ✓ **Valoriser l'individu** au travail

Les vitamines, présentes naturellement dans les fruits et légumes, sont connues pour lutter contre les « coups de pompe » de la journée et a des effets bénéfiques sur le moral.

De plus, le jus de fruits ou les smoothies s'intègrent facilement dans l'alimentation et offre une portion des 5 fruits et légumes conseillés par jour.

A qui s'adresse cette animation ?

Avec l'augmentation du stress au travail, les salariés sont généralement moins performants et ont besoin d'un **coup de boost** ! Offrir une parenthèse avec ce bar à jus/smoothies, c'est permettre à tous d'**être en pleine forme**. Nos équipes proposent des **recettes différentes** selon la période car nous travaillons uniquement avec des **fruits et légumes locaux de saison**.

Durée de formation

½ journée ou 1 journée
Plusieurs jours

Nombre de participants

Ceux qui le souhaitent

Logistique animation

- Prise en charge totale de l'évènement
- Nécessité d'un point d'eau proche

Lieu : En interne