

FORMATION ALIMENTATION & 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

ATELIER VEGGIE CHALLENGE LUNCH BOX



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

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**.

Les vitamines, présentes naturellement dans les fruits et légumes, sont connues pour lutter contre les « coups de fatigue » 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 5 fruits et légumes conseillés par jour.

Durée de formation

½ journée ou 1 journée
Plusieurs jours

Nombre de participants

aux qui le souhaitent

Logistique animation

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

Lieu : En interne



« CUISINE VÉGÉTALE CHALLENGE »



Pourquoi mettre en place un Atelier « Cuisine végétale » ?

- ✓ Oser des **challenges « Cuisine végétale »** et gagner
- ✓ Découvrir les **bienfaits de l'alimentation végétale**
- ✓ **Déstresser et détendre** les collaborateurs
- ✓ **Favoriser la communication** au sein des équipes
- ✓ **Consolider les liens**

A qui s'adresse cette animation ?

L'alimentation végétale est reconnue et démontrée scientifiquement pour améliorer le poids corporel, les facteurs de risques cardio-vasculaires, les marqueurs de stress oxydants ... Ses **bienfaits sont incontestables pour notre santé** et sa **dimension naturelle** fait de plus en plus d'adeptes. Cet atelier ludique et créatif permet de **challenger** pour le plus grand bien « **néo-gourmets** »

Avec la présence d'un spécialiste, l'Atelier « Cuisine végétale » permet de préparer en quelques minutes des plats savoureux judicieusement agrémentés pour redonner du tonus, retrouver la santé et approfondir les connaissances de produits naturels de saison et locaux. Idéal pour gagner en temps et en saveurs !
Pour les repas de tous les jours et petits déjeuners ...

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

BAR À THÉS / TISANES



Pourquoi mettre en place un Bar à Thés / Tisanes ?

- ✓ Découvrir les **vertus des plantes** et l'appliquer
- ✓ Découvrir les **bienfaits de la phytothérapie**
- ✓ **Déstresser et détendre** les collaborateurs
- ✓ **Favoriser la communication** au sein des équipes
- ✓ **Consolider les liens**

De manière ludique et originale, faites découvrir à vos salariés toutes les saveurs et les différents parfums qu'offrent les tisanes ainsi que les thés. Apprenez également à les faire vous-mêmes avec les conseils avisés de nos équipes.

Nous faisons intervenir un spécialiste des vertus des plantes qui vous apprendra tous les bienfaits que cela peut vous apporter.

A qui s'adresse cette animation ?

Tout en découvrant de **nouveaux arômes**, des plus classiques aux plus originaux, ce **bar à thés/tisanes** permet d'en savoir plus sur les **bienfaits des plantes** dont les vertus sont souvent méconnues.

Avec l'aide de notre intervenant, vous aurez l'occasion de **composer vous-mêmes votre thé** en sélectionnant les parfums, épices et arômes de votre choix.

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

BAR À GRAINES



Pourquoi mettre en place un Bar à Graines ?

- ✓ Découvrir les **vertus des graines** et l'appliquer
- ✓ **Déstresser et détendre** les collaborateurs
- ✓ **Favoriser la communication** au sein des équipes
- ✓ **Consolider les liens**

A qui s'adresse cette animation ?

Graines de lin, de sésame, de chia, de courge, de tournesol... Il y en a pour **tous les goûts** et pour **toutes les consommations**. Les graines peuvent être dégustées **sur place** avec un **accompagnement professionnel** par un **spécialiste de la diététique et de la nutrition**. Grâce aux conseils avisés de nos intervenants, vous saurez tout sur les graines : **à quel moment de la journée les manger, pour quels effets sur le corps et l'esprit.**

Manger des graines est une excellente habitude pour équilibrer son alimentation. Ces aliments offrent un apport énergétique généreux ainsi qu'un maximum de vitamines, de protéines et de fibres.

Ces graines à manger sont un complément alimentaire idéal au quotidien et permet de diversifier son alimentation assez facilement.

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