

ATELIER VEGGIE CHALLENGE LUNCH BOX



Pourquoi mettre en place un atelier Veggie Challenge Lunch Box ?

- ✓ Rompre les **effets du stress** avec une note créative
- ✓ Découvrir le secret des **ingrédients** et la **stratégie** culinaire savamment dosés **au quotidien**.
- ✓ **Casser la routine** et chasser les mauvaises habitudes
- ✓ **Se simplifier** la vie avec une alimentation équilibrée
- ✓ **Valoriser le challenge** à travers une activité inventive

Les vitamines et nutriments, présents naturellement dans les fruits les légumes, épices et algues sont essentiels afin de lutter contre les « coups de fatigue » de la journée et ont des effets bénéfiques sur le moral. Connaître la synergie des composants laisse place à une alimentation réfléchie.

De plus, avec la présence d'un spécialiste l'activité s'intègre dans une meilleure gestion de l'alimentation journalière et bien plus encore ...

A qui s'adresse cette animation ?

Avec l'augmentation du stress environnemental, les salariés sont généralement enclins à la morosité et ont besoin d'un **coup de boost** dynamisant et bénéfique pour la santé ! Offrir une parenthèse avec l'Atelier Veggie Lunch Box, c'est mettre en perspective des recettes subtiles afin de **garder l'entrain au quotidien**. Nos équipes proposent des **recettes différentes** selon la période 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