

**L'ALIMENTATION DES TOP MANAGER – CADRE
DIRIGEANTS :
INDIVIDUS SUJETS AU « STRESS »**

Vous apprendrez comment :

- améliorer votre statut nutritionnel afin d'améliorer vos performances professionnelles,
- prévenir la prise de poids, conséquence du stress professionnel, ou si besoin comment améliorer votre statut pondéral
- apporter à votre organisme un confort digestif, souvent troublé par le stress professionnel, de façon à optimiser votre qualité de vie
- détoxifier votre organisme, toxicité due au stress

Personnes concernées :

- Jeunes cadres à hautes responsabilités
- Cadres expérimentés à hautes responsabilités

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes physiologiques de l'organisme : l'horloge interne
- Situer vos besoins nutritionnels : où en êtes-vous ? Comment les optimiser ?
- Repérer l'intérêt nutritionnel d'un groupe d'aliments et comprendre comment il peut répondre aux besoins de l'organisme
- Apprendre la méthodologie permettant d'organiser ses menus sur une semaine, de rattraper des écarts avec un exemple d'application personnalisé

Programme :

1. L'équilibre alimentaire propre à chacun

- Définition de l'équilibre alimentaire
- Calculs des besoins nutritionnels individualisés
- Les différents groupes d'aliments, leurs intérêts nutritionnels et les recommandations de consommations journalières

2. L'horloge interne, hygiène de vie

- Mécanismes physiologiques de l'horloge interne
- Conséquences physiques en cas de déséquilibre de cette horloge interne (fatigue matinale, fatigue digestive, envie de grignotages, troubles du sommeil ...)
- Mieux comprendre les effets du stress ou du surmenage et les comportements alimentaires associés ?
- Comment repérer par un symptôme chronique un trouble physiologique et comment y pallier par l'alimentation et la micronutrition ?

3. Comment prévenir la prise de poids en apprenant à rattraper les écarts alimentaires, éventuellement faits lors des repas d'affaire au restaurant ?

4. Créer ses menus sur une semaine : équilibre vie personnelle et vie professionnelle

- Méthodologie
- Mise en pratique par exercice en individuel ou en petits groupes

5. Les cures détoxifiantes ?

- Intérêt physiologiques, bénéfiques
- Méthodologie : quand, période, fréquence
- 3 exemples de cures

**Le stress, le rythme
intense ...
l'alimentation devient
une clé primordiale
pour apporter
l'équilibre
de vie**

**MODULE DE 2H00, INTERVENTION EN 1/2 JOURNEE MINIMUM (2 X 2H00)
ou FORMATION SUR MESURE
TARIF ½ JOURNEE : 600€**