

OPTIMISER SANTE ET PERFORMANCES GRACE A L'ALIMENTATION

S'écarter définitivement des reflexes de la junk food adoptés lors de vos années d'étude et améliorer votre statut nutritionnel afin d'optimiser vos performances professionnelles.

Comment équilibrer votre alimentation et l'adapter à votre volume horaire professionnel important ; ainsi qu'à vos rythmes de repas tels que "manger sur le pouce" ou "repas en clientèle au restaurant" ?

Personnes concernées :

- Jeunes cadres
- Etudiants stagiaires

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes physiologiques de l'organisme : l'horloge interne et situer ses propres besoins nutritionnels
- Apprendre à les couvrir par l'alimentation
- Savoir repérer l'intérêt nutritionnel d'un groupe d'aliments
- Apprendre la méthodologie permettant d'organiser ses menus sur une semaine avec un exemple d'application personnalisé

Programme :

1. L'équilibre alimentaire propre à chacun

- Définition de l'équilibre alimentaire
- Vos besoins nutritionnels : où en êtes-vous ? Comment les optimiser ?
- Les différents groupes d'aliments, leurs intérêts nutritionnels et les recommandations de consommations journalières

2. L'horloge interne

- 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) et comment le prévenir par l'alimentation ?
- Comment repérer par un symptôme chronique un trouble physiologique et comment y pallier par l'alimentation et la micronutrition ?

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

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

La sortie des études, le stress, le rythme intense ...

L'alimentation devient une clé primordiale pour apporter l'équilibre

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

