



PROGRAMME NUTRITION



Vous souhaitez en apprendre plus sur nos ateliers nutrition ? Ceux-ci ont été conçus pour répondre à vos besoins spécifiques en matière de bien-être et d'alimentation. Explorez avec notre groupe de diététiciens nutritionnistes les thèmes essentiels pour maintenir une alimentation équilibrée tout en menant une vie professionnelle active et découvrez des alternatives simples et rapides au grignotage.



Atelier 1 : "Peut-on allier activité professionnelle et alimentation saine ?"

Vous vous demandez comment maintenir une alimentation équilibrée malgré un emploi du temps chargé et stressant ? Cet atelier est fait pour vous ! Vous y apprendrez :

- **Les bases de l'équilibre alimentaire** : Comprendre les besoins nutritionnels pour rester énergique et concentré toute la journée.
- **Solutions pratiques aux défis courants** : Surmonter les obstacles tels que les horaires irréguliers et les repas express.
- **Planification efficace des repas** : Techniques pour préparer des repas nutritifs, rapides et faciles à emporter.

Atelier 2 : "Et si ce n'était pas du grignotage ?"

Transformez votre perception du grignotage en découvrant de nombreuses alternatives. Au cours de cet atelier, vous apprendrez :

- **Comprendre le grignotage** : Les raisons derrière les envies de grignotage et comment y répondre.
- **Echanges de collations nutritives** : Choisir des collations qui apportent des bénéfices nutritionnels et énergétiques.
- **Préparation collective d'une collation !**

Pourquoi participer ?

- Améliorez votre propre alimentation : Acquérez des connaissances et des compétences pour une alimentation plus saine et équilibrée.
 - Bénéficiez de l'expertise de professionnels : Nos ateliers sont animés par des experts en nutrition et diététique.
 - Échangez avec vos pairs : Partagez vos expériences et découvrez des astuces pratiques avec d'autres professionnels de santé.
- 