

(NUTRITION)

COMMENT OPTIMISER LA DIGESTION ET FAIRE DE L'ALIMENTATION UN ATOUT AU SERVICE DE LA SANTÉ ?

L'ATELIER

Les conséquences d'une alimentation déséquilibrée au travail sont souvent périlleuses (baisse de la concentration, manque d'énergie, grignotage...) avec des effets délétères sur l'équilibre de notre organisme (surpoids, carence, risque accru de maladies cardio-vasculaires).



Connaissez-vous le fonctionnement de votre propre digestion pour apprendre à maîtriser son poids ? Connaissez-vous l'impact de la digestion sur votre corps ? Comment réapprendre à déjeuner bon, sain et varié quand on n'a pas le temps ou quand on est en déplacement ?

Par cette méthode, Kahina vous explique succinctement la biochimie alimentaire, son importance dans votre quotidien. Elle vous présentera son travail au sein du cabinet et dans le milieu hospitalier et démontrera l'importance d'une bonne alimentation au quotidien pour garder la santé et assurer des performances optimales au travail tout au long de votre journée, une vraie dose de boost dans votre quotidien.



LES +

> **Une approche comportementale** de l'alimentation pour aider les participants à initier des premiers changements

> **Etre davantage à l'écoute de son corps** et d'apprécier l'intérêt d'une bonne digestion. Les participants disposent à la fin de la conférence, d'outils simples pour optimiser leur alimentation

> **Kahina est un docteur en biochimie alimentaire** très reconnu, un suivi est possible au sein de l'entreprise ou de son cabinet.

INFOS PRATIQUES

> **Format conseillé** : atelier sur 1h à 1h30 pas de limites de participants

> **Adaptation** : pour des formats + courts / + longs ou pour une approche plus globale de son atelier, contactez-nous pour étudier une solution adaptée

> **Matériel** : dans l'idéal, chaises et vidéoprojecteur pour la présentation introductive.