effica Zen
ateliers de bien-être au travail

CONSEILS EN *NUTRITION*



OBJECTIF

Rééquilibrage alimentaire

SANTÉ PHYSIQUE

Cet atelier animé par une Diététicienne-Nutritionniste vous donnera les conseils pratiques pour retrouver une alimentation saine et équilibrée. Il s'agit de (ré)apprendre à manger équilibré tout en vous faisant plaisir, et de mieux connaitre les différents groupes d'aliments, leurs intérêts, les équivalences et la structure des différents repas, les portions, pour mieux équilibrer vos repas.
Thèmes possibles:
Déchiffrer les étiquettes alimentaires
Comment manger équilibré avec un ticket restaurant ?
Comment manger équilibré à la cantine d'entreprise ?
Comment bien faire ses courses ?
Sport et nutrition

En pratique

EXPERT

Diététicienne-Nutritionniste

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de réunion

FORMAT

atelier d'1 h (possibilité d'un format plus court ou plus long)

Disponible aussi en visioconférence