

ATELIER NUTRITION & SANTÉ EN ENTREPRISE



Cécile Phanatzis - Diététicienne – Nutritionniste Diplômée d'État

✓ Accessible & sans culpabilisation

✓ Format 1 h - Pause déjeuner

✓ Petits groupes interactifs

✓ Conseils applicables immédiatement

LES ATELIERS PROPOSÉS

Les conséquences d'une mauvaise alimentation

Comprendre l'impact de l'alimentation moderne sur l'énergie, la fatigue, la concentration, le stress et la santé physique et mentale.

Sensibilisation

Les idées reçues sur l'alimentation

Atelier ludique et participatif autour des croyances alimentaires — «Les féculents font grossir», «Le sucre roux est meilleur»... Format quiz Vrai ou Faux.

Quiz participatif

Les bases d'une alimentation équilibrée

Découvrir les 7 groupes d'aliments, le rôle des nutriments, les fibres, les repères alimentaires et comment composer des repas équilibrés.

Fondamentaux · 2 séances

Apprendre à lire les étiquettes alimentaires

Décrypter les ingrédients, sucres cachés, additifs, produits ultra-transformés et le marketing alimentaire. Analyse concrète de produits du quotidien.

Pratique & concret

Sport et alimentation : le duo gagnant

Comprendre le lien entre alimentation, énergie, récupération, hydratation et performance sportive pour optimiser sa forme au quotidien.

Performance & énergie

Perturbateurs endocriniens & alimentation

Sensibilisation autour des emballages, plastiques, pesticides et produits ultra-transformés. Solutions simples pour limiter son exposition au quotidien.

Prévention santé

80€ / Heure – DEVIS SUR DEMANDE