



NATUROPATHIE ET ALIMENTATION



Sommaire

- 01 Ateliers de renforcement du système immunitaire grâce à la nutrition Page 1
- 02 Ateliers de nutrition et alimentation saine Page 2
- 03 Atelier phytothérapie et alimentation Page 3
- 04 Atelier dégustation de thés et infusions Page 4

Ateliers de Renforcement du Système Immunitaire grâce à la nutrition

Objectifs:

- **Améliorer la santé des employés** en optimisant leur alimentation.
- **Réduire les maladies et les absences** grâce à une immunité renforcée
- **Augmenter la productivité** avec des employés en meilleure forme.
- **Promouvoir le bien-être** en encourageant des choix alimentaires sains.

Activités:

- **Education sur les aliments immunostimulants:** Présentation des aliments riches en vitamines, minéraux, et antioxydants qui renforcent le système immunitaire
- **Recettes et menus équilibrés:** Fournitures de plan de repas et de recettes faciles à suivre pour incorporer des aliments immunostimulants dans son alimentation quotidienne.
- **Consultations personnalisées:** séances individuelles pour évaluer les habitudes alimentaires des employés et proposer des améliorations spécifiques pour renforcer leur système immunitaire.
- **Hydratation et bien-être:** conseils sur l'importance de l'hydratation et sur les boissons bénéfiques pour le système immunitaire.
- **Les super aliments et leurs bienfaits:** informations sur les super aliments et les compléments naturels qui peuvent soutenir l'immunité
- **Gestion du stress par la nutrition:** conseils sur les aliments qui aident à réduire le stress, sachant que le stress chronique peut affaiblir le système immunitaire.

Durée: de 15 mn à ½ journée

Ces activités sont modulables et peuvent être combinées selon les besoins de l'entreprise, avec des durées ajustables en fonctions des objectifs spécifiques.

Coût de l'atelier : sur devis

Participants: 1 à 10

Bénéfices:

Réduction de la fatigue, augmentation de l'énergie et de la productivité, réduction du stress.

Amélioration du bien être des employés, réduction de l'absentéisme

Ateliers de Nutrition et Alimentation Saine

Découverte de la nutrition saine:

Description: Présentation des principes d'une alimentation saine et équilibrée, importance des macronutriments (protéines, glucides, lipides) et des micronutriments (vitamines, minéraux)

Activités: discussions interactives, fiches pratiques, les aliments à choisir en fonction des besoins.

Repas Sains au Travail:

Description: conseils pratiques pour préparer des repas rapides, équilibrés et savoureux à emporter au travail.

Activités: recettes faciles à reproduire, dégustations, planification de menus

Nutrition et performances au travail

Description: comment une alimentation saine peut améliorer la productivité, la concentration et l'énergie tout au long de la journée.

Activités: ateliers interactifs, conseils pratiques pour intégrer des choix alimentaires sains dans la routine quotidienne.

Hydratation:

Description: importance de l'hydratation, symptômes de la déshydratation, impact de la déshydratation sur la performance et le bien-être au travail.

Activités: conseils pratiques pour augmenter sa consommation d'eau, techniques pour se rappeler de boire régulièrement, dégustation d'eaux infusées, session interactive.

Durée: 1 heure

Participants: 1 à 10

Coût de l'atelier: sur devis

Bénéfices:

Réduction de la fatigue et des problèmes de concentration, augmentation de l'énergie et de la productivité, réduction du stress.

Amélioration du bien être des employés, réduction de l'absentéisme, augmentation de la productivité, cohésion d'équipe.

Atelier phytothérapie et alimentation

Objectifs:

Comment intégrer les plantes médicinales dans l'alimentation quotidienne pour un mieux-être global

Programme:

- **Introduction à l'alimentation phyto-thérapeutique**

Les bienfaits d'intégrer les plantes médicinales dans l'alimentation

- **Plantes et épices courantes**

Utilisation de plantes comme la menthe, le curcuma, le gingembre, le basilic, le romarin, le thym, le persil, la lavande, la cannelle dans les plats quotidiens.

- **Idées de recettes**

Distribution de fiches recettes plastifiées avec des exemples de plats simples et sains incorporant des plantes médicinales.

- **Dégustation et discussion**

Dégustation d'une préparation élaborée par l'intervenant

Echanges

Durée: 1 heure

Participants: 1 à 10

Coût de l'Atelier: sur devis

Bénéfices:

Amélioration de la santé et du bien-être des salariés

Renforcer la cohésion d'équipe

Image positive de l'entreprise

Atelier dégustation de thés et infusions

Objectif:

Informer les employés sur les bienfaits des différentes plantes et infusions, offrir un moment de détente et de convivialité, promouvoir des choix de boissons saines et naturelles, favoriser les échanges et renforcer les liens entre collègues.

Programme:

- **Présentation des thés et infusions:** explication des différents types de thés et d'infusions ainsi que leurs propriétés spécifiques.
- **Démonstration:** préparation des thés et infusions, avec des conseils sur le temps d'infusion, les températures de l'eau et les quantités appropriées.
- **Dégustation:** les participants goûtent différentes variétés de thés et d'infusions
- **Echanges:** discussion sur les préférences, les découvertes et les sensations ressenties.
- **Conseils pratiques:** recommandations sur l'intégration des thés et infusions dans le quotidien pour améliorer la santé et le bien-être.

Durée: de 1 à 2 heures

Participants: 1 à 10

Coût de l'atelier: sur devis

Bénéfices:

Moment de détente, découverte de nouveaux produits, renforcement des relations
Augmentation de la satisfaction au travail, promotion du bien-être, amélioration du climat de travail