# NUTRITION EN ENTREPRISE

## Sensibiliser les salariés et les dirigeants à une nutrition intelligente et de bon sens

## La performance débute dans l'assiette

- S'il est un fait à présent reconnu et officiellement démontré au travers des nombreuses études réalisées à ce jour sur le sujet, c'est bien celui qui consiste à établir **un lien étroit entre l'alimentation et la santé.**
  Le milieu de l'entreprise n'échappe pas à cela et il apparaît évident que de **mauvaises habitudes alimentaires** sur le lieu de travail auront, à plus ou moins long terme, **un impact sur la santé des salariés** (surpoids, obésité, diabète...) et seront aussi à l'origine de nombreux troubles qui vont agir directement sur leur **productivité**, sur leurs **capacités intellectuelles** (mémoire, concentration) leur **sécurité** (prévention des accidents de travail) et sur leur **bien-être**.
- Ainsi, apprendre aux salariés et aux dirigeants des entreprises à mieux se nourrir selon leurs besoins, permettra de générer un niveau de **santé optimal** et par voie de conséquence de diminuer le taux d'absentéisme tout en assurant une **productivité optimale**.
- Pour leurs salariés, les dirigeants d'entreprises ont à présent le pouvoir d'actionner des leviers efficaces que sont la diététique et la nutrition afin d'assoir de saines et nouvelles habitudes de vie. Ils peuvent maintenant faire preuve de grande clairvoyance enfaisant appel à des spécialistes de la nutrition, telle que Mme DELATER Audrey Diététicienne qui les épaulera et les conseillera au mieux de leur intérêt.

## Objectifs des ateliers :

- Sensibiliser les salariés et les dirigeants à la nutrition

## A qui s'adresse ces interventions intra entreprise ?

- Les salariés et les dirigeants d'entreprises
- Les collectivités et leurs employés

## Idées de thématiques

- De la fatigue au Burn-Out
- Comment prendre soin de son immunité après le COVID 19
- Alimentation et performance au travail
- Pour une perte de poids saine et durable
- Apprendre à concevoir un repas à emporter au travail
- Au commencement était le petit déjeuner
- Nutrition et gestion des 3x8
- Apprendre à décrypter les étiquettes alimentaires
- Le sucre, ami ou ennemi ?
- Entretien individuel avec une diététicienne

## Moyens pédagogiques

- Les ateliers que nous proposons peuvent se faire lors des journées de prévention et de sécurité au travail, dans le cadre d'un petit déjeuner ou repas d'entreprise ou sous forme d'un cycle de formations alliant théorie, pratique et dégustation.

## INFOS PRATIQUES

- DURÉE DE LA FORMATION : **EN FONCTION DE LA DEMANDE**
- NOMBRE DE PARTICIPANTS : **ILLIMITÉ**
- PUBLIC : **TOUT PUBLIC**
- PÉRIMÈTRE D'ACTION : **FRANCE MONACO - GENÈVE**
- LIEU : **EN INTRA ENTREPRISE**
- TARIF : **SUR DEMANDE**
- INTERVENANTS : **AUDREY DELATER**
  **Diététicienne Diplômée et Naturopathe**

Datadock
Organisme validé et référencé

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PERFO Diet
LA RÉUSSITE PAR LA NUTRITION

DEMANDES DE RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Audrey DELATER - ✆ **07 61 07 96 60** - Email : perfodiet@hotmail.com