

FORMATION - ATELIER

Nutrition et santé

(1 journée)



ATELIER NUTRITION ET SANTE

Le saviez-vous ? Nos capacités cognitives et émotionnelles, nos performances intellectuelles et physiques, dépendent de plus de 40 substances différentes et complémentaires. Cet atelier nous permet de découvrir comment la nutrithérapie et ses principes novateurs influencent notre bonne forme physique et mentale.

Public cible

Toute personne souhaitant faire de son alimentation un atout vitalité et efficacité.

Objectifs

A la fin de la formation les participants auront compris ce qui dysfonctionne dans notre façon de nous nourrir aujourd'hui et comment nous en sommes arrivés là. Ils auront intégré les principes clés essentiels pour prendre leur santé en main et ils sauront comment les appliquer de manière concrète au quotidien.

Format : 1 jour - suivi/intervision ½ jour (en option) – coaching individuel 1h30 (en option)

Le programme est pimenté d'exercices, de mises en situation, d'auto-diagnostics... qui rendent l'apprentissage ludique et aisé.

PROGRAMME

Faisons connaissance

Quel lien entre l'alimentation et notre santé physique et mentale
Histoire et évolution de l'alimentation
Les changements récents et leurs impacts sur la santé
Pourquoi nous ne préconisons pas de régime

Les macronutriments

Protéines, glucides, lipides : définition, fonction, dans quels aliments les trouver
Les apports quotidiens recommandés (et leur équivalent concret)

Les micronutriments

Les vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels : définition, fonction, dans quels aliments les trouver
Les apports quotidiens recommandés (et leur équivalent concret)

Action !

La nouvelle pyramide alimentaire pour se repérer
Le protocole « bon pied bon œil »
Qu'est-ce que je mange plutôt le matin, le midi, le soir ?
Comment je fais au bureau ? Au resto ?

Momentum



Véronique Pillot

Dirigeante de Momentum
Formatrice
Coach

Plus de 15 ans d'expérience en entreprise dans le développement commercial et la communication m'ont convaincue que les entreprises et leurs collaborateurs avaient tout intérêt à grandir ensemble. J'ai choisi d'en faire mon métier et j'ai créé Momentum.

La mission de Momentum ? Stimuler le potentiel des Hommes et des Organisations.

Nos parcours de formation et de coaching en communication, management et bien-être au travail stimulent les compétences, le savoir-faire, la motivation, et par là même contribuent à de meilleurs résultats. Nous transmettons des outils et méthodes propices à un changement durable pour que vos collaborateurs atteignent leurs objectifs plus facilement et pour longtemps.

Mon parcours : de formation universitaire (Maîtrise LEA), Praticienne en Programmation Neurolinguistique (PNL – Institut Ressources), Business Coach certifiée (Coaching Square), Conseillère en Nutrition Humaine (certifiée CERDEN - Centre Européen de Recherche, Développement et Enseignement en Nutrition et Nutrithérapie) j'enseigne également le yoga et la mindfulness (Cherdi Kala Yoga International).