

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre l'impact de l'alimentation sur la santé.
Pratiquer le mieux-être par l'alimentation pour éviter la fatigue.

PUBLIC CONCERNÉ

Tous les salariés de l'entreprise
10 personnes maximum

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

7 heures soit 1 journée

60 % théorie

40% pratique (quizz)

VALIDATION

Evaluation tout au long de la formation par l'intervenant(e)

Attestation de stage

Document de synthèse remis aux stagiaires

PROFIL FORMATEUR

Nos formateurs sont issus du métier dans lequel ils interviennent.

Ils sont pour un bon nombre d'entre eux en activité dans le métier dont ils sont spécialistes : Naturopathe...

Programme conforme à l'arrêté du 2 mai 2005 modifié

1^{ère} partie : Accueil et présentation

2^{ème} partie : Le lien entre alimentation et santé : notions de base

3^{ème} partie : La fatigue – savoir l'identifier

- La fatigue saisonnière
- La fatigue d'effort
- La fatigue d'hygiène vitale
- La fatigue chronique

4^{ème} partie : L'alimentation anti-fatigue

- Les aliments à éviter
- Les aliments à privilégier
- Les rythmes alimentaires
- Les quantités

4^{ème} partie : L'hygiène de vie

- Le sommeil
- L'activité physique

Des livres pour aller plus loin