

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre l'impact de l'alimentation sur la santé.
Comprendre l'incidence des rythmes de travail sur l'organisme.
Adapter une alimentation qui correspond aux rythmes de travail.

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 : Les rythmes de travail et leurs incidences sur l'organisme

- De quel rythme parle-t-on ?
- Les conséquences physiques et psychologiques
- L'impact sur la façon de s'alimenter

4^{ème} partie : Les recommandations alimentaires

- Les rythmes alimentaires
- Les aliments à privilégier et ceux à éviter
- Les boissons

5^{ème} partie : L'hygiène de vie

- Le sommeil
- L'activité physique

Des livres pour aller plus loin