



ALIMENTATION

POUR UNE PERFORMANCE ACCRUE ET UNE MEILLEURE SANTÉ.

Les participantes et les participants suivent une introduction pratique à la nutrition et découvrent des moyens simples d'adopter ou de maintenir un mode de vie sain. Ils apprennent à connaître l'incidence de leurs habitudes alimentaires sur la santé. Une alimentation optimale permet d'améliorer les performances, la résistance au stress, la concentration, la forme physique et finalement le bonheur. La question de l'activité physique est également abordée et offre un complément optimal aux contenus transmis sur la nutrition.

Groupe cible

- › Ensemble du personnel

Objectifs

Les collaboratrices et collaborateurs

- › disposent de bonnes bases en matière d'alimentation;
- › savent pourquoi un nombre croissant de personnes souffrent de surpoids;
- › savent comment adapter leur alimentation afin de réduire la graisse corporelle;
- › trouvent de nombreuses idées pour adopter une alimentation saine en fonction de leur mode de vie;
- › connaissent le lien entre mauvaise alimentation et maladies civilisationnelles;
- › sont informés au sujet des avancées récentes de la science.

Sommaire

- › Diététique
- › Science alimentaire
- › Propositions de menus
- › Contexte physiologique

Méthode

- › Conférence, atelier ou webinaire

Réalisation

- › Nutritionniste
- › Spécialiste gestion de la prévention

Nombre de participantes et participants

- › Conférence: jusqu'à 30 personnes
- › Atelier: jusqu'à 15 personnes

Durée

- › À partir de 90 minutes

Lieu

- › Au sein de l'entreprise ou à convenir

La gestion de la prévention de SWICA a pour but de prévenir les absences, de renforcer le potentiel de santé et d'accroître le bien-être des collaboratrices et collaborateurs grâce à des mesures de santé.

À VOTRE SERVICE 365 JOURS PAR AN, 24 HEURES SUR 24.

Téléphone 0800 80 90 80 / swica.ch/gestion-prevention

SWICA