

A woman with long, wavy brown hair, wearing a red dress with a blue floral pattern, is smiling warmly while preparing food in a kitchen. She is standing behind a wooden countertop where a white cutting board is laid out. On the board, there are several lemon slices, fresh herbs, and a piece of food being prepared. In the background, a white shelf holds several mugs, and a green plant is visible on the left. The overall atmosphere is bright and cheerful.

ALIMENTATION

LA GESTION DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE DE SWICA.

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT

SWICA



Alimentation

Hausse de la performance et préservation de la santé

Suivre une alimentation équilibrée rend plus performant, plus résistant au stress, plus concentré, plus svelte et aussi plus satisfait. Autant de facteurs qui influent sur la santé, à court comme à long terme. Les participants apprennent à connaître l'incidence sur la santé de leurs habitudes alimentaires et sportives. Ils suivent une introduction pratique à la diététique et découvrent des moyens simples d'adopter ou de maintenir un mode de vie sain.

Groupe cible

- Ensemble du personnel

Objectifs

Les collaborateurs

- acquièrent de bonnes bases en matière d'alimentation;
- savent pourquoi un nombre croissant de personnes souffrent de surpoids;
- peuvent adapter leur alimentation afin de réduire les graisses;
- trouvent de nombreuses idées pour une alimentation saine;
- connaissent le lien entre mauvaise alimentation et maladies de civilisation;
- apprennent les avancées récentes de la science.

Contenu

- Diététique
- Science alimentaire
- Propositions de menus
- Effets physiologiques

Méthode

- Conférence ou séminaire
- En option: accompagnement WhatsApp sur le thème de l'alimentation

Intervenants

- Nutritionniste
- Spécialiste en gestion de la prévention

Participants

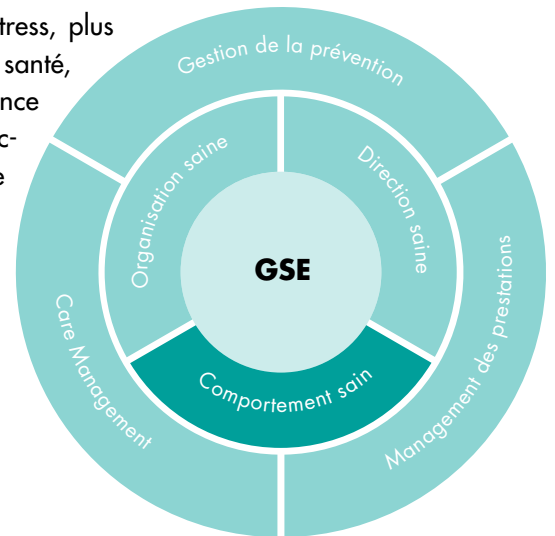
- Conférence: jusqu'à 30 personnes
- Séminaire: jusqu'à 15 personnes

Durée

- A partir de 90 minutes

Lieu

- Sur site ou à convenir



Recommandation

Le module «Alimentation» peut s'accompagner des offres SWICA suivantes:

- Activité physique
- Programme Fit & Vital
- Stress

SWICA Organisation de santé

Parce que la santé passe avant tout

Téléphone 0800 80 90 80 (7x24 h), swica.ch