

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 holding a white plate with a piece of food. In front of her is a white cutting board with a piece of food, lemon slices, and fresh herbs. The background shows a white shelf with hanging mugs and a green plant.

ALIMENTAZIONE

LA GESTIONE DELLA SALUTE IN AZIENDA DI SWICA.

PERCHÉ LA SALUTE
È TUTTO

SWICA



Alimentazione

Migliorare il rendimento e mantenersi in salute

Chi segue una dieta ottimale accresce il proprio rendimento sul lavoro, resiste meglio allo stress, è più concentrato, più in forma e quindi più soddisfatto. Tutti questi fattori influiscono sulla salute, sia a breve che a lungo termine. I partecipanti scoprono gli effetti sulla salute delle loro abitudini alimentari e di movimento. Un'introduzione pratica trasmette nozioni di base in materia di alimentazione; inoltre vengono insegnati alcuni semplici trucchi per adottare o mantenere uno stile di vita sano.

Target

- Tutti i collaboratori

Obiettivi

I collaboratori

- ricevono una buona conoscenza di base in materia di alimentazione
- sanno perché la società lotta sempre di più contro il sovrappeso
- sono in grado di modificare con successo la loro alimentazione per ridurre la massa grassa
- dispongono di numerosi spunti per nutrirsi in modo sano, secondo il proprio stile di vita
- conoscono il nesso tra un'alimentazione scorretta e le «malattie del benessere»
- ricevono informazioni aggiornate dal mondo scientifico

Contenuti

- Nozioni su dieta e alimentazione
- Nozioni sugli alimenti
- Proposte di menu
- Aspetti fisiologici di base

Metodo

- Relazione o workshop
- Opzionale: accompagnamento WhatsApp sul tema alimentazione

Svolgimento

- Medico nutrizionista
- Specialista in gestione della prevenzione

Partecipanti

- Relazione: fino a 30 persone
- Workshop: fino a 15 persone

Durata

- Almeno 90 minuti

Luogo

- In azienda o altro luogo concordato



Suggerimento

Il modulo «Alimentazione» si può integrare in maniera ottimale con le seguenti offerte di SWICA:

- Attività fisica
- Programma Fit e Vital
- Stress

SWICA Organizzazione sanitaria

Perché la salute è tutto

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

