



ALIMENTAZIONE

IL CAMMINO VERSO UN'EFFICIENZA E UNA SALUTE MIGLIORI.

Un'introduzione pratica trasmette le basi della scienza della nutrizione e svela alcuni semplici trucchi per avere uno stile di vita sano. Le persone che partecipano scoprono gli effetti delle loro abitudini alimentari sulla salute. Chi si alimenta in modo ottimale è più efficiente, più resistente allo stress, più concentrato, più snello e anche più felice. Viene trattata anche l'importanza del movimento come corollario ottimale delle nozioni impartite sull'alimentazione.

Gruppo target

- › Tutto il personale

Obiettivi

Il personale

- › acquisisce solide basi in materia di alimentazione
- › sa perché la società lotta sempre più contro il sovrappeso
- › sa modificare opportunamente la propria alimentazione per ridurre la massa grassa
- › ha numerose idee per nutrirsi in modo sano, secondo il proprio stile di vita
- › conosce il nesso esistente tra alimentazione scorretta e «malattie del benessere»
- › riceve informazioni aggiornate dal mondo scientifico

Contenuti

- › Scienze nutrizionali
- › Nozioni sugli alimenti
- › Proposte di menu
- › Aspetti fisiologici di base

Metodologia

- › Presentazione, workshop o webinar

Svolgimento

- › Medico nutrizionista
- › Specialista Management della prevenzione

Numero di partecipanti

- › Presentazione: fino a 30 persone
- › Workshop: fino a 15 persone

Durata

- › Almeno 90 minuti

Luogo

- › Sul posto in azienda oppure in un altro luogo da concordare

L'obiettivo del Management della prevenzione di SWICA è prevenire le assenze con misure rilevanti per la salute, rafforzare il potenziale di salute e migliorare il benessere del personale.

A VOSTRA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24, 365 GIORNI ALL'ANNO.

Telefono 0800 80 90 80 / [swica.ch/management-prevenzione](https://www.swica.ch/management-prevenzione)

SWICA