

WORKSHOP nutrition – SNACK & LEARN – 1h

| Description : Workshop unilingue (FR, NL ou ENGL) – 1h | Prix unitaire HTVA |
|--|--------------------------------------|
| <p>THEME 1 : DYNAMISME & ENERGIE GRÂCE À UNE MEILLEURE NUTRITION</p> <p>Au programme : Ne mangez pas moins, mais mangez mieux. Consommez les bons aliments au bon moment pour retrouver énergie, concentration et moral au top.</p> <p>THEME 2: LE BONHEUR COMMENCE DANS L'ASSIETTE</p> <p>Au programme : Venez en apprendre plus sur le lien très fort qui existe entre alimentation saine et bien-être psychique! Lorsqu'on sait que la 90% de la sérotonine, l'hormone du bien-être, est régulée par notre intestin, on comprend l'importance de maintenir notre « deuxième cerveau » en excellente santé.</p> <p>THEME 3 : HEALTY IS THE NEW BEAUTY – TROUVEZ VOTRE POIDS DE FORME</p> <p>Au programme: Trouvez votre poids optimal, avec lequel vous vous sentez en paix avec vous-même, sans régime. Ne comptez plus les calories, référez-vous plutôt à la notion d'index glycémique, beaucoup plus significative. Vous réaliserez que ligne et plaisir peuvent aller de pair !</p> <p>THEME 5 : ALIMENTATION SAINE & ÉCOLOGIE</p> <p>Au programme: Vous souhaitez prendre soin de votre alimentation mais aussi de la planète? Vous réalisez que votre empreinte carbone dépend en grande partie de vos choix alimentaires? Apprenez à faire les bons choix : végétalisez votre alimentation, choisissez des produits locaux, issus de l'agriculture bio ou raisonnée, minimisez vos déchets, évitez le gaspillage alimentaire... Découvrez des alternatives saines et délicieuses, et repartez avec une inspiration nouvelle!</p> <p>THEME 4 : COMPOSER VOTRE LUNCH BOX pour un maximum d'énergie l'après-midi</p> <p>Au programme: Parlons du lunch, des do's & don'ts pour être au top de son énergie tout l'après-midi, éviter les coups de pompe et les fringales. Je vous donnerai mes meilleurs conseils pour composer votre lunch box, je vous monterai la mienne et je commenterai les vôtres !</p> <p>Chaque WORKSHOP est accompagné de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiches recettes en lien avec le thème • Mon e-book : « 12 conseils nutritionnels clés pour une vitalité optimale ». • Fiches mémo, dont : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Une fiche sur l'alimentation santé ✓ Une fiche sur les alternatives saines ✓ Une fiche sur les essentiels en cuisine | <p>A partir de : 350€</p> |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Une fiche sur la lunch box idéale ✓ Une fiche sur l'index glycémique ✓ Une fiche sur la cuisine en kit ✓ Une fiche sur les achats santé | |
| <p>L'EN-CAS</p> <p>Snack/ goûter healthy : gourmand, chocolaté et fruité, à faible index glycémique !</p> | <p>A partir de :</p> <p>25€ / personne</p> |
| <p>EN OPTION</p> <p>CONCOURS : Chaque collaborateur pourra participer à un concours pour gagner mon ebook « Mes 60 meilleures recettes, saines, faciles & délicieuses ».</p> | <p>20€/ exemplaire</p> |
| <p>EN OPTION</p> <p>CONCOURS : Chaque collaborateur pourra participer à un concours pour remporter une séance de coaching individuelle.</p> | <p>75€/ séance</p> |