

## WORKSHOPS nutrition – LUNCH & LEARN + COOK & EAT – 1h + 1h30

Description : Workshop unilingue (FR, NL ou ENGL) – 1h	Prix unitaire HTVA
<p><b>LUNCH &amp; LEARN</b></p> <p><b>THEME 1 : DYNAMISME &amp; ENERGIE GRÂCE À UNE MEILLEURE NUTRITION</b></p> <p><b>Au programme :</b> Ne mangez pas moins, mais <b>mangez mieux</b>. Consommez les bons aliments <b>au bon moment</b> pour retrouver <b>énergie</b>, <b>concentration</b> et <b>moral</b> au top.</p> <p><b>THEME 2: LE BONHEUR COMMENCE DANS L'ASSIETTE</b></p> <p><b>Au programme :</b> Venez en apprendre plus sur le <b>lien très fort</b> qui existe entre <b>alimentation saine</b> et <b>bien-être psychique</b>! Lorsqu'on sait que la <b>90% de la sérotonine</b>, l'hormone du bien-être, est régulée par notre <b>intestin</b>, on comprend l'importance de maintenir notre « deuxième cerveau » en excellente santé.</p> <p><b>THEME 3 : HEALTY IS THE NEW BEAUTY – TROUVEZ VOTRE POIDS DE FORME</b></p> <p><b>Au programme:</b> Trouvez votre <b>poids optimal</b>, avec lequel vous vous sentez en paix avec vous-même, <b>sans régime</b>. Ne comptez plus les calories, référez-vous plutôt à la notion d'<b>index glycémique</b>, beaucoup plus significative. Vous réaliserez que ligne et plaisir peuvent aller de pair !</p> <p><b>THEME 4: NUTRITION DU SPORT</b></p> <p><b>Au programme:</b> Vous souhaitez savoir quels sont les bénéfices du sport pour votre immunité et votre bien-être psychique ? Vous vous demandez comment vous nourrir de manière optimale avant, après le sport et durant toute la semaine ? Je vous donnerai mes meilleurs conseils afin d'allier performances sportives, énergie eu top et santé optimale.</p> <p><b>THEME 5: ALIMENTATION Saine ET ECOLOGIE</b></p> <p><b>Au programme:</b> Vous souhaitez <b>prendre soin de votre alimentation mais aussi de la planète</b> ? Vous réalisez que votre <b>empreinte carbone</b> dépend en grande partie de vos <b>choix alimentaires</b> ? Apprenez à faire les bons choix : <b>végétalisez</b> votre alimentation, choisissez des <b>produits locaux</b>, issus de l'agriculture <b>bio ou raisonnée</b>, minimisez vos <b>déchets</b>, évitez le <b>gaspillage alimentaire</b>... Découvrez des alternatives saines et délicieuses, et repartez avec une inspiration nouvelle !</p> <p><b>DIVERS THEMES autour de la SANTE MENTALE, de la MISE EN MOUVEMENT, de l'HYGIENE DE VIE DES TRAVAILLEURS DE NUIT.</b></p> <p><b>Chaque WORKSHOP est accompagné de :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fiches recettes</b> en lien avec le thème</li> <li>• Mon <b>e-book</b> : « 12 conseils nutritionnels clés pour une vitalité optimale ».</li> </ul>	<p>A partir de : <b>500€</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fiches mémo</b>, dont : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Une fiche sur <b>l'alimentation santé</b></li> <li>✓ Une fiche sur <b>les alternatives saines</b></li> <li>✓ Une fiche sur <b>les essentiels en cuisine</b></li> <li>✓ Une fiche sur <b>la lunch box idéale</b></li> <li>✓ Une fiche sur <b>l'index glycémique</b></li> <li>✓ Une fiche sur <b>la cuisine en kit</b></li> <li>✓ Une fiche sur <b>les achats santé</b></li> <li>✓ Un guide des <b>compléments alimentaires</b></li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>LE REPAS</b></p> <p><b>Lunch healthy</b> : Bouddha bowl riche en légumes &amp; en protéines végétales + dessert gourmand &amp; healthy</p>	<p><b>40€ / personne</b></p>

Description : Workshop unilingue (FR, NL ou ENGL) – 1h30	Prix unitaire HTVA
<p><b>COOK &amp; EAT</b></p> <p><b>WORKSHOP PRATIQUE</b></p> <p><b>THEME 1 : PRÉPARATION d'une LUNCH BOX</b> riche en protéines végétales &amp; en légumes !</p> <p><b>THEME 2 : PRÉPARATION d'un PETIT-DÉJEUNER HEALTHY</b></p> <p><b>THEME 3 : PRÉPARATION d'un GOÛTER HEALTHY</b></p> <p><b>THEME 4 : PRÉPARATION d'un JUS DE LEGUMES + TARTINADE VEGETALE</b></p> <p><b>Au programme</b> : Préparez un repas healthy en équipe !</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Découvrez de nouveaux aliments afin de diversifier &amp; végétaliser votre alimentation ;</li> <li>✓ Découvrez les modes de cuisson healthy &amp; les ustensiles indispensables ;</li> <li>✓ Prenez confiance en votre capacité à cuisiner ;</li> <li>✓ Soudez votre équipe en cuisine ;</li> <li>✓ Dégustez ensemble un délicieux repas ;</li> <li>✓ Réalisez que manger sain ne prend pas un temps fou: il suffit d'être bien équipé, organisé et inspiré.</li> </ul> <p><b>Chaque participant recevra, à l'issue du WORKSHOP :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Des fiches recettes</b> en lien avec le thème</li> <li>• Mon <b>e-book</b> : « 12 conseils nutritionnels clés pour une vitalité optimale ».</li> <li>• <b>Des fiches mémo</b>, dont : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Une fiche sur <b>l'alimentation santé</b></li> <li>✓ Une fiche sur les <b>alternatives saines</b></li> <li>✓ Une fiche sur les <b>essentiels en cuisine</b></li> <li>✓ Une fiche sur la <b>lunch box idéale</b></li> <li>✓ Une fiche sur <b>l'index glycémique</b></li> <li>✓ Une fiche sur <b>la cuisine en kit</b></li> <li>✓ Une fiche sur <b>les achats santé</b></li> </ul> </li> </ul>	<p>A partir de : <b>750€</b></p>

✓ Un guide des <b>compléments alimentaires</b>	
<b>LE REPAS</b> <b>THEME 1 : Lunch box</b> riche en protéines végétales & en légumes ! <b>THEME 2 : Petit-déjeuner</b> protéiné et délicieux ! <b>THEME 3 : Goûter</b> gourmand et fruité, à faible index glycémique ! <b>THEME 4 : Jus de légumes</b> frais et acidulé + <b>tartinade végétale</b> sur crackers aux graines	<b>40€/ personne</b>

<b>OFFERT</b> Chaque collaborateur participant aux workshops recevra <b>mon ebook de recettes</b> : « <a href="#">Mes 60 meilleures recettes, saines, faciles &amp; délicieuses</a> ».	<b>20€/ exemplaire</b>
<b>OFFERT</b> Deux collaborateurs recevront <b>mon programme de coaching nutrition en ligne</b> « <a href="#">Green Transformation</a> ».	<b>147€/ programme</b>