

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

# Nutrition

## stress et performance en entreprise

### PROGRAMME

La façon de s'alimenter impacte directement notre santé physique et mentale.

Cette formation vise à rappeler les bases de l'alimentation, de l'hygiène de vie, et les répercussions sur la santé et la performance au quotidien.

Seront abordés la gestion du stress au quotidien, les troubles métaboliques, l'impact sur le confort de vie au travail, et l'incidence des toxiques (tabac, alcool, polluants, humains). Enfin, des outils pratiques vous seront présentés afin de répondre à vos besoins au quotidien.

- Prévention : bases de l'alimentation et des comportements pro-santé
- Distinguer le vrai du faux dans les régimes à la mode et les croyances
- Information sur les avancées neurosciences/nutriments

- Information sur les outils de gestion du stress et des troubles métaboliques (hypertension, diabète, cholestérol, surpoids) et psychiques (troubles du sommeil, dépression et burn-out) qui y sont liés
- Échange sur des besoins spécifiques selon les questions des participants

### TARIFS

**Adhérent** Coût inclus dans la cotisation annuelle

**Non-adhérent** 120 €

Caution de 40 € (le chèque sera restitué à l'issue de la formation)

### INTERVENANT(S)

**Sophie PRIMOT**  
diététicienne,  
nutritionniste

**PUBLIC** 20 pers. max

Tout professionnel libéral ainsi que tout membre correspondant

DATE(S)	DURÉE	HORAIRES	TYPE DE SESSION	LIEU DE LA SESSION
<b>Jeudi 9 novembre 2023</b>	6 heures	de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30	PRÉSENTIEL	CPG - Strasbourg
<b>Mardi 14 novembre 2023</b>	6 heures	de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30	PRÉSENTIEL	CCI - Mulhouse