

L'alimentation est un des points majeurs de notre santé. Il est donc primordial d'en connaître les bases. Selon l'OMS, la naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques. Si 10 techniques sont utilisées, l'alimentation fait partie des techniques essentielles de la naturopathie.

A travers des ateliers et/ou des rdv individuels, il sera abordé les thématiques suivantes :

- Quels sont les critères minimaux pour une alimentation saine ?
- Quelles sont les assiettes ressourçantes adaptées à son profil/son métier ?
- Zoom sur les graisses, les protéines animales et végétales, les sucres (fruits/légumes, céréales, sucre rajouté..).
- Zoom sur les problèmes digestifs (pourquoi ?)

Nous proposons également un rdv avec les cuisiniers/chefs des cantines d'entreprise afin de les accompagner dans l'élaboration des repas.

Les objectifs QVT

- Avoir une meilleure alimentation en fonction de son profil
- Diminuer les différents maux : fatigue, stress...

Comment ?

- Conférence pour 30 pers., en individuel, en ateliers thématiques de 10 pers. (huiles essentielles, repas idéal...)
- Durée : 1h à 2h selon le format choisi

