



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Nutrition et plaisir : trouver le bon équilibre

A partir du 4 juin à 9h

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME

Prendre soin de sa santé

Manger et bouger au quotidien oui ! Mais comment bien manger et comment bien bouger pour s'assurer de prendre soin de sa santé ? Pas toujours facile quand on travaille...

Un atelier ludique et pratique

Participez à un atelier nutritionnel en trois séances, animé par des professionnels de l'alimentation et de l'activité physique, afin de bénéficier de conseils pratiques adaptés à votre mode de vie.

Convivialité d'un groupe

« Nutrition et plaisir : quel équilibre ? » vous permet d'intégrer un groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.

Séance 1 La nutrition en question, quel intérêt, quelle place aux plaisirs ?

Connaître et comprendre les repères pour une alimentation équilibrée, variée et une activité physique régulière

Bénéficier de conseils pratiques sur l'alimentation et l'activité physique

Séance 2 La pause-déjeuner, trouver son équilibre

Composer son repas du midi en fonction de son mode de restauration, quelles astuces ?

S'informer sur les plats préparés du commerce et/ou repas à emporter

Séance 3 Mise au point sur mon activité physique au quotidien

Bénéficier de conseils pratiques pour bouger plus et mieux

Autotest individuel et exercices de réveil musculaire