



Objectifs

Etre capable de servir ou manger une alimentation saine malgré les contraintes.

Pré requis

Aucun

Public concerné

Tout public

Principes pédagogiques

Méthodes participatives.
Exposés
Exercices et jeux de rôles

Modalités de suivi

Evaluation du niveau atteint après la formation

Quelle huile mettez-vous dans votre moteur ?

La nutrition cellulaire comment ça marche ?

- Les protides revisités
- Les glucides revisités
- Les lipides revisités
- Les compléments alimentaires

1. Digestion, assimilation et élimination.

2. Faire face aux contraintes de la vie quotidienne et professionnelle.

- Gérer les repas d'affaires.
- Faire honneur à son assiette et à sa balance.
- Gérer les repas en entreprise. Manger sainement dans un restaurant d'entreprise ou au bureau.
- Faire ses courses et manger sainement en travaillant 8 heures par jour.

3. L'assiette gourmande idéale

- Nourrir ses cellules nerveuses.
- Mettre de la vie dans son assiette.