

C'est quoi le bon équilibre alimentaire ?

Cet atelier est conçu pour donner repères aux participants car la **bonne santé passe par une alimentation équilibrée**. En comprenant, les différentes familles d'aliments et la manière de les combiner on agit préventivement sur la santé.

Durée : 1H

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier santé

1. Rappel des catégories d'aliments
2. Donner des repères pour bien équilibrer son alimentation
3. Proposition d'idées de plats et encas équilibrés

Descriptif du déroulé

- C'est quoi les différentes familles d'aliments et leur rôle sur l'organisme ?
- Donner 7 conseils pratiques pour équilibrer son alimentation sur la semaine
- Des idées recettes simples pour manger équilibrer
- Quiz par équipe pour tester son niveau d'appropriation de notions abordées

Évaluation à chaud des participant(e)s via application VITALÔRÉFLEX sur smartphone

Remise d'une FICHE MÉMO PRATIQUE aux participants à l'issue de chaque atelier





Booster son immunité avec l'alimentation et les plantes

La bonne santé passe par un système immunitaire équilibré. Cet atelier fournira les clés de compréhension et des conseils pratiques pour rester en forme toute l'année et conserver ainsi son capital vitalité au travail.

Durée : 30' à 1 H

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier santé

1. Comprendre les mécanismes du système immunitaire
2. Identifier les indispensables pour soutenir son immunité
3. Découvrir quels aliments et plantes peuvent donner un coup de pouce en préventif

Descriptif du déroulé

- Le système immunitaire, comment ça fonctionne ?
- Aliments et micronutriments pour un meilleur système immunitaire
- 3 plantes et 3 huiles essentielles pour booster son immunité
- Questions & Réponses

Évaluation à chaud des participant(e)s via application VITALÔRÉFLEX sur smartphone

Remise d'une FICHE MÉMO PRATIQUE aux participants à l'issue de chaque atelier





Préserver sa santé grâce aux compléments alimentaires

Cet atelier prend la forme d'un échange d'expériences, convivial et enrichi par l'éclairage d'une naturopathe ayant une expertise dans les compléments alimentaires. Cet atelier vous permettra également d'y voir clair dans l'offre pléthorique des pharmacies et des magasins bio en terme de compléments alimentaires afin de savoir faire les bons choix.

Durée : 1h = un sujet

Espace requis : salle fermée ou espace détente

Nombres de participants : 10 max

Attendus de cet atelier :

- Acquérir des connaissances exactes sur les fonctions réelles des "aliments" réputés (ex : collagène, probiotiques, magnésium, zinc, vitamine C, biotine B8, taurine, mélatonine ...)
- Connaître les sources alimentaires de ces minéraux, vitamines, acides aminés ... et les conditions d'assimilations.
- Savoir reconnaître vos propres besoins, vos carences éventuelles
- Savoir lire la composition des compléments alimentaires pour reconnaître les "bons" des "mauvais".

Déroulé :

Cet atelier est proposé en série de 4 ou 8 sur un mois. Vous pouvez vous inscrire à la date de votre choix en fonction du sujet abordé.

Exemple de thèmes possibles

- **La légende du magnésium marin** : bien choisir son magnésium pour les bonnes raisons
- **Du collagène dans ma vie** : convalescence, beauté, usure du temps Comment bien l'utiliser
- **Oméga 3,6,9 vive le gras !** Les 1001 bienfaits des acides gras
- **Vitamine C , oui mais laquelle ?** S'y retrouver dans la multitude d'offres

Évaluation à chaud des participant(e)s *via application VITALÔREFLEX sur smartphone*

Remise d'une FICHE MÉMO PRATIQUE aux participants à l'issue de chaque atelier