



# ATELIER NUTRITION

## Retrouver énergie et efficacité

### + INFORMATIONS PRATIQUES

#### DURÉE

- 1 heure 30 à 2 heures par atelier

#### NOMBRE OPTIMUM DE PARTICIPANTS

- De 5 à 15 personnes

#### PUBLIC

- Toute organisation souhaitant intégrer une prestation originale dans sa politique de bien-être au travail ou proposer un atelier ludique lors d'un événement

#### ORGANISATION

- L'atelier peut s'organiser sur le temps de travail ou sur l'heure du midi et à tout moment lors de vos événements
- Sur site ou dans nos locaux



**ANIMÉ PAR**  
**Fanny NOUET,**  
Dietéticienne spécialisée  
en micronutrition

### + LE PRINCIPE

- **La micronutrition** s'intéresse à l'impact des micronutriments (vitamines, minéraux) sur la santé et vise à améliorer leur présence dans l'organisme de manière individualisée
- Ces ateliers ont pour vocation de vous apporter des **conseils pratiques**, simples et adaptés à chacun en prenant en compte l'impact du stress et des différents rythmes (déplacements, repas au restaurant, dîner tardifs)
- Au sein de l'atelier et en lien avec la thématique nous partagerons un moment de dégustation en conscience
- L'objectif est également de savoir **démêler le vrai du faux** parmi les multiples informations que vous recevez sur ce thème



### + LES THÉMATIQUES POSSIBLES

- **L'énergie et la motivation :**  
savoir s'auto-évaluer et connaître les aliments à privilégier et ceux à éviter
- **Le sommeil, le stress, la déprime :**  
et si notre alimentation avait un rôle majeur  
+ Initiation à la phytothérapie : les plantes qui nous aident
- **Le système immunitaire :**  
tout pour le booster et laisser passer les bactéries

**D'autres thèmes peuvent être proposés selon les besoins**

### + LES BÉNÉFICES

**La micronutrition** permet de répondre aux agents stressants auxquels l'organisme est perpétuellement confronté ; à ce titre elle permet d'améliorer toute problématique de santé, qu'elle soit physique ou mentale.

#### Et au niveau professionnel :

- Concentration et efficacité améliorée
- Regain d'énergie et de motivation
- Prévention des addictions

