



NUTRITION ET DIETETIQUE EN ENTREPRISE – DIET

Le corps est le premier outil de travail. Cela tombe sous le sens, et pourtant, la vie professionnelle n'est pas toujours compatible avec l'application de recommandations en matière de nutrition : horaires décalés, voyages, rendez-vous... Pourtant, beaucoup de symptômes de la vie professionnelle (stress, fatigue, irritabilité...) pourraient être réduits, voire supprimés, en adoptant des conseils nutritionnels simples à mettre en place. Privilégier une alimentation plus saine donne des résultats concrets à court terme. Plus de vitamines, moins de mauvaises graisses et de sucres, en donnant à vos salariés la possibilité de suivre des conseils diététiques et nutritionnels, vous leur offrez un mieux-être qui leur permettra d'atteindre leurs objectifs professionnels.

Durée d'intervention :

- ½ journée ou 1 journée

Durée de consultation :

- 50min par patient

Accessibilité :

- Cette prestation peut être adaptée à tout le personnel quelques soit son handicap, même les personnes en fauteuil roulant.

Tarif :

- Devis sur demande, sans engagement.
- Inscription à france@fps95.com minimum 15 jours avant la formation

OBJECTIFS



Re-découvrez le plaisir de manger, sans restriction et sans frustration, en adoptant de bonnes habitudes alimentaires.

BIENFAITS



La nutrition (du latin nutrire = nourrir) analyse la façon dont les aliments sont transformés par le corps pour qu'il reçoive l'énergie vitale nécessaire et reste en bonne santé.

En complément de la diététique qui désigne l'ensemble des règles à suivre pour une alimentation bien équilibrée.

La combinaison des deux permet une hygiène alimentaire et un mieux-être au quotidien.

CONTACT :

France Prévention Secourisme
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER
France MARQUE – Gérante
06 27 22 65 58 : france@fps95.com



Nos atouts :

- Nous nous occupons de la communication auprès de vos salariés : une affiche pour informer de la venue d'un praticien en réflexologie et une fiche d'inscription.
- La praticienne est titulaire d'un BTS Diététique avec une expérience en milieu hospitalier. Elle a suivi plusieurs formations en physionutrition, phytothérapie, en trouble du comportement alimentaire, en cuisine végétane et sans gluten.

DEROULEMENT D'UNE SÉANCE

1- Anamnèse

Entretien pour connaître les antécédents médicaux, les goûts, les habitudes alimentaires, les motivations et les objectifs par rapport à la consultation diététique, etc.

2- Bilan diététique

Point sur la situation actuelle afin de déterminer ce qui est à changer ou non selon les objectifs à atteindre. Cela permet aussi de déterminer le régime alimentaire devant être suivi pour améliorer l'état de santé de la personne.

3- Suivi diététique

Evaluer la progression et réadapter le régime si nécessaire avec déchiffrement des étiquettes nutritionnelles, conseils sur les repas, ...

TYPES D'INTERVENTION

- **Intervention de manière ponctuelle :**
 - une demi-journée ou une journée en consultations individuelles, en séances collectives
 - ou sous forme d'atelier lors d'une journée bien-être par exemple
- **Intervention régulière :**
Sous forme de contrat trimestriel ou annuel.

CONTACT :

*France Prévention Secourisme
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER
France MARQUE – Gérante
06 27 22 65 58 : france@fps95.com*