

# Brain food: performance et santé au travail



Dans le contexte du travail, où les exigences se multiplient, le temps, les connaissances et la motivation manquent bien souvent pour pouvoir maintenir un comportement alimentaire sain. Dans cet atelier, des possibilités concrètes permettant d'adopter une alimentation saine sans trop de préparation, à mettre en œuvre sur le lieu de travail et lors des déplacements, sont exposées aux collaborateurs.

Dans la première partie théorique, les participants sont amenés à réfléchir à leur propre comportement alimentaire, les mythes et les faits relatifs à une alimentation saine sont examinés, et l'influence de l'alimentation sur la santé, le bien-être et la performance est discutée.

A titre optionnel, il est ensuite possible de mettre directement en pratique les connaissances acquises. Les participants testent ensemble des recettes équilibrées qu'ils pourront refaire facilement au quotidien

## Objectifs

- Améliorer sa compétence nutritionnelle individuelle
- Être capable d'intégrer une alimentation équilibrée dans le quotidien professionnel
- Se faire plaisir en s'alimentant sainement
- Connaître les principes et les saveurs d'une alimentation saine au quotidien

## Performance vivit

- Coordination des rendez-vous avec le client
- Préparation et suivi
- Mise en œuvre

## Prix

1.5 heures	CHF 1'125.-
2.5 heures	CHF 1'625.-
0.5 jour	CHF 1'990.-
1 jour	CHF 3'250.-

Les prix indiqués s'entendent TVA et frais exclus.

Le contenu est ajusté en fonction de la durée. En fonction de la taille du groupe, un second spécialiste sera également présent.

Les modifications et compléments apportés aux contenus sont facturés en fonction du travail fourni.

**Avons-nous suscité votre intérêt? Nous nous tenons personnellement à votre disposition.**

vivit  
centre de compétence pour la santé et la prévention de la CSS Assurance  
Tribtschenstrasse 21  
Case postale 2568  
6002 Lucerne  
058 277 60 00  
info@vivit.ch

## Contenu

- Connaître le lien entre alimentation, performance et santé
- Démêler le vrai du faux en ce qui concerne une alimentation saine
- Réfléchir à son propre comportement alimentaire et déterminer un potentiel d'optimisation
- Tester et se familiariser avec des recettes et des formes de préparation
- Elaborer un programme à suivre au quotidien

## Performance client

- Planification des rendez-vous et coordination
- Information et invitation aux collaborateurs
- Salles et matériel (beamer, laptop, flipchart, coffret d'animation, etc.)

