



Formation 5 Alimentation santé

L'alimentation est l'un des **pilliers de notre santé et de notre qualité de vie**. Mais il n'est pas simple de se retrouver dans toutes les informations qui inondent nos différents canaux d'information.

Il semble donc essentiel de **remettre du bon sens** au cœur de notre alimentation et d'identifier quels sont les **aliments**, les **comportements** et les **associations alimentaires** qui nous font du bien et ceux à éviter.

Modalités



- **1 jour**
- En **présentiel** (intra entreprise) ou **distanciel** (classe virtuelle)



- **990 € TTC**
- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise.



- **Volonté** d'apprendre à se détendre, à mieux respirer, à savoir évacuer les tensions, à se centrer et développer sa qualité de présence mentale.
- **Volonté de s'impliquer** personnellement, émotionnellement et physiquement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.
- **Ouverture d'esprit, curieux**
- **10 à 12 personnes** par groupe

Objectifs



- Rappels sur les **mécanismes du stress** pouvant agir sur sa santé,
- Comprendre l'**influence de l'alimentation** (aliments et façon de s'alimenter) sur la santé et sur le stress
- Faire la distinction entre **alimentation** et **nutrition**
- Identifier les **addictions alimentaires** et comment les **prendre en charge**
- Connaître les « **aliments anti-stress** »
- Définir son **alimentation personnalisée**

Compétences visées



- Adopter une **alimentation adaptée à son style de vie**
- Identifier **ses besoins, ses manques**
- Découvrir de **nouveaux goûts**

Programme

- L'alimentation : **généralités**, les calories, les nutriments, les besoins, ...
- **Focus** sur certains aliments comme le **sucre, café**, ...et les « **aliments performants** »
- La **chrono-alimentation**
- La notion de **plaisirs alimentaires**
- Définition de **ses propres besoins**

Méthodologie

- La formation alterne des temps de **données « théoriques »**, des **temps de pratique** et des **temps d'échanges**.
- Elle s'appuie sur la dynamique du groupe et utilise le vécu des participants.

Les +

- Présente **toute souplesse** pour répondre aux **besoins spécifiques** et pour s'adapter à tout emploi du temps
- Remise de **documents pédagogiques** permettant à chacun de se constituer une alimentation personnalisée et de bonnes habitudes à adopter
- Une formation qui rend le stagiaire **acteur de son bien-être** avec des techniques pratiques et applicables au quotidien
- **Bilan à 3 et 6 mois**



CoSa Conseil et Formation
Corinne SABADEL

☎ 06 79 56 39 09

✉ csabadel@cosa-conseil.com

🌐 www.cosa-conseil.com

****Pour des informations plus complètes concernant les outils, les modalités et moyens pédagogiques et techniques et les résultats et suivi des formations, merci de consulter le catalogue complet des offres de services et formations****

Affiliée à l'Association Professionnelle des Naturopathes Francophones et Métiers Associés – RIN 26361

SIRET : 794 910 802 00022 APE : 8690F

Organisme de formation enregistré sous le numéro **84260286626**. Cet agrément ne vaut pas agrément de l'État.