

SI ON CHANGEAIT QUELQUES HABITUDES ALIMENTAIRES OU PAS !

- PUBLIC** Toute personne souhaitant suivre la formation
PRÉ-REQUIS Savoir parler, écrire, lire et comprendre la langue Française
DURÉE De 2 heures à 35 heures
OBJECTIFS Sensibilisation aux bonnes hygiènes de vie et alimentaire

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION ET DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION : Attestation de présence et formulaire d'évaluation de la formation

Méthodes pédagogiques : Les formations sont dispensées sous la forme d'exposés théoriques, d'échanges, de tests, quiz, exercices pratiques et cas concrets.

Moyens techniques : Salle de formation, paperboard, vidéoprojecteur

FAIRE LE POINT SUR NOTRE HYGIÈNE DE VIE : LES 4 CLÉS DE VIE (OU LES 4 PILIERS)

- Alimentaire
- Émonctorielle
- Physique et nerveuse
- Psycho-émotionnelle et mentale

CONCEVOIR UNE ALIMENTATION SANTÉ - PLAISIR

- Les compatibilités alimentaires (ou les associations alimentaires)
- Le repos digestif
- L'eau

DÉCOUVRIR LES TEMPÉRUMENTS HIPPOCRATIQUES

- Testez- vous !
- Portrait de chacun des profils

TROUVER SON PROPRE ÉQUILIBRE POUR VIVRE EN PLEINE SANTÉ AU QUOTIDIEN

- Alimentation
- Activité physique
- Régulation du stress et des émotions
- Environnement



Lieu de la formation : Vos locaux
Nombre de stagiaires : 1 à 10 stagiaires