



CORPOBOXE

Pour qui ?

- Tous les collaborateurs, quel que soit le niveau d'études ou le secteur d'activité. Cette conférence est particulièrement recommandée pour :
 - Les équipes souhaitant améliorer leur bien-être et leur énergie au travail
 - Les entreprises soucieuses d'améliorer la qualité de vie au travail (QVT)
 - Les managers et dirigeants désireux de promouvoir des habitudes saines
- Accessible à tous, avec une attention particulière aux personnes en situation de handicap (adaptation sur demande via contact : remy@corpoboxe.fr)

L'expertise de nos intervenants

Chez Corpoboxe, nous mettons l'accent sur la qualité et l'expertise. Nos intervenants sont des nutritionnistes et diététiciens diplômés, avec une solide expérience dans l'accompagnement nutritionnel en entreprise. Ils s'assurent que chaque participant reparte avec des conseils pratiques, personnalisés et facilement applicables au quotidien.

POURQUOI CETTE FORMATION ?

Saviez-vous qu'une alimentation adéquate pourrait favoriser une hausse de la productivité jusqu'à 20% ? Chaque jour, nos choix alimentaires impactent directement notre énergie, notre concentration et notre bien-être général. Chez Corpoboxe, nous avons une solution ! 💡 Grâce à notre conférence sur les piliers de l'alimentation saine, nous vous aidons à comprendre et adopter une alimentation équilibrée, pour améliorer votre santé et booster vos performances au quotidien ! ⚡

OBJECTIFS CLES

- Comprendre l'impact de l'alimentation sur notre bien-être et nos performances
- Maîtriser les principes fondamentaux d'une alimentation équilibrée
- Apprendre à manger sainement et en pleine conscience
- Établir un plan d'action concret pour adopter de meilleures habitudes alimentaires

LES BENEFICES POUR VOS EQUIPES

- Gain d'énergie immédiat : dites adieu aux baisses de forme de l'après-midi !
- Amélioration de la concentration : un cerveau bien nourri est plus performant
- Meilleure santé globale : réduction des risques de maladies cardiovasculaires et métaboliques
- Adoption d'habitudes durables : des solutions pratiques pour une alimentation équilibrée au quotidien

LES BENEFICES POUR L'ENTREPRISE

- Productivité accrue : jusqu'à 20% selon le Bureau International du Travail
- Réduction de l'absentéisme : des équipes en meilleure santé, c'est moins d'arrêts maladie
- Amélioration de l'image employeur : montrez que vous investissez dans le bien-être de vos équipes
- Renforcement de la cohésion d'équipe : un moment de partage et d'apprentissage collectif



CORPOBOXE

FORMATION LES
PILIERS DE
L'ALIMENTATION
SAINE

Mangez mieux, vivez
mieux, travaillez mieux !



Comprendre les liens entre nutrition, bien-être et performance : Adoptez des habitudes alimentaires simples et durables pour booster votre santé et votre énergie au quotidien.

NOTRE PROGRAMME

1. Introduction aux fondamentaux de l'alimentation saine : Découverte des liens entre alimentation, énergie et performance au travail
2. Conséquences sur la santé physique et mentale, sur l'énergie et la performance.
3. Les piliers d'une alimentation équilibrée : Pyramide alimentaire, recommandations scientifiques actuelles, aliments à privilégier et à limiter
4. Adopter une alimentation consciente : Les 5 règles pour manger en conscience, optimisation des pratiques alimentaires
5. Plan d'action personnalisé : Élaboration d'un plan d'action concret et applicable au quotidien

NOS OBJECTIFS

- Communiquer sur l'importance de l'alimentation sur notre bien-être et nos performances
- Transmettre les principes fondamentaux d'une alimentation équilibrée
- Transmettre les bases d'une alimentation saine et consciente.
- Fournir des clés concrètes pour adopter de meilleures habitudes alimentaires.

CONTACT & INSCRIPTION

+33 6 88 72 89 92

Remy Charara,
Responsable de la
formation

contact@corpoboxe.fr

www.corpoboxe.fr

FORMATION LES PILIERS DE L'ALIMENTATION SAINE

**Mangez mieux, vivez
mieux, travaillez mieux !**

Accessible et sur-mesure

Notre formation est adaptée aux personnes en situation de handicap (PSH). Si vous avez des besoins spécifiques, nous sommes là pour y répondre !

Tarification

Tarification sur devis après analyse du besoin et des adaptations, en vous rendant sur notre site rubrique contact ou par mail ou téléphone.

contact@corpoboxe.fr
www.corpoboxe.fr



Durée & délai d'accès : 4H en une ou deux sessions, adaptation spécifique possible sur demande, inscription obligatoire 30 jours avant la formation.



Supports pédagogiques : Livret de la formation, cas pratiques.



Évaluation : Quizz pré-pratique & QCM en fin de formation



Attestation de formation remise à la fin du parcours