

# Programme de nutrition



**ISO-SANTÉ**



Iso-Santé offre un programme de nutrition en milieu de travail. Une nutritionniste de notre équipe se déplace dans votre entreprise pour offrir une série d'ateliers en petits groupes\*.

Le Programme de nutrition Iso-Santé vise à outiller les participants afin de les aider à adopter des habitudes alimentaires saines. Il s'agit d'une excellente opportunité d'acquérir des connaissances fiables qui leur permettront d'entamer des changements positifs et durables. Le Programme de nutrition Iso-Santé est une introduction idéale pour vos employés qui souhaitent un coup de pouce afin d'améliorer leurs choix et leurs comportements alimentaires.

\*Possibilités d'adapter la formule aux besoins de votre milieu

[www.isosante.com](http://www.isosante.com)

# Programme de nutrition Iso-Santé – Niveau 1

À la fin du programme, les participants pourront notamment :

## **Atelier 1 : Manger sainement en toute simplicité !**

1. Maîtriser quelques principes de base d'une saine alimentation.
2. Élaborer des déjeuners nutritifs et variés.
3. Identifier les collations à privilégier.
4. Entreprendre des réflexions à l'égard de la qualité de leur propre alimentation.

## **Atelier 2 : Fini les régimes ! Non à la culpabilité !**

1. Acquérir une perspective plus juste des produits, services et moyens amaigrissants.
2. Mieux comprendre les effets des diètes amaigrissantes sur le métabolisme.
3. Développer une vision élargie et positive par rapport aux aliments.

## **Atelier 3 : Mythes ou réalités ? Faites des choix éclairés.**

1. Identifier les meilleurs choix pour s'hydrater.
2. Détenir des informations justes à propos de plusieurs croyances populaires.
3. Développer un jugement critique à l'égard des informations relatives à l'alimentation et à la nutrition.
4. Identifier quelques sources fiables.

## **Atelier 4 : Manger en pleine conscience : une approche gagnante !**

1. Définir ce qu'est la faim, l'appétit et la satiété.
2. Identifier des astuces pour être davantage à l'écoute de ses signaux internes.
3. Établir des objectifs pour se mettre en action.

