



nutrimoi

FORMATION

L'alimentation, levier de performance

Sur demande, intra-entreprise

TARIFS

- 1 journée en distanciel ou présentiel
- 600€ HT par participant
- Forfait repas : 25€ HT

PUBLICS

- Toute personne souhaitant gagner en performance
- Groupe de 6 participants, intra-entreprise

MODALITÉS DE VALIDATIONS

- Participation effective à la formation
- QCM d'évaluation des acquis

INDICATEURS DE RÉUSSITE

- Taux de validation du QCM
- Optionnel : Mesure de performance du régime alimentaire 2 mois après la formation

ACCESSIBILITÉ PSH & PMR



- Selon les locaux de l'entreprise cliente (la formation est dispensée sur le lieu de l'entreprise)
- Formation disponible en accès à distance

PROGRAMME

- Identification des caractéristiques de poste nécessitant une adaptation alimentaire
- Fondamentaux de l'équilibre alimentaire adapté à la vie professionnelle
- Adaptations nutritionnelles liées aux activités dans le cadre privé
- Assimilation des nutriments et signes physiologiques

OBJECTIFS

- Savoir gérer son mode d'alimentation compte tenu des caractéristiques de travail et de son profil privé

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis

MÉTHODES UTILISÉES

- Mise en situation
- Jeux pédagogiques

CONTACT NUTRIMOI

- Tél : 06 60 31 37 16
- Mail : contact@nutrimoi.com