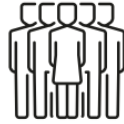




Vidéo courte
disponible
à tout moment



Tout public



4 min 22 s

#NATURO Les bons réflexes alimentaire

Compétence visée : Adopter de bons réflexes alimentaires

Objectifs :

- Offrir à vos équipes un programme de coaching bien-être pour retrouver le peps et prendre de bonnes habitudes dans le travail
- Remettre en énergie tous vos salariés grâce à l'alimentation

Contenu :

- Qu'est-ce-qu'une assiette équilibrée ?
- Des idées pour ceux qui n'ont pas le temps de cuisiner
- Comment apporter de la variété, un peu d'exotisme et du pep's à son assiette ?
- Conseils pour mettre en pratique et retrouver forme physique et équilibre émotionnel