



BEnutrition.

Dans un monde professionnel de plus en plus exigeant, la santé et le bien-être des employés sont des éléments clés pour assurer la performance durable des entreprises. En Suisse, les ateliers de nutrition santé en entreprise s'imposent comme une solution concrète pour optimiser la vitalité et l'efficacité de vos collaborateurs. Forte de 15 ans d'expérience en tant que nutritionniste diplômée des facultés de pharmacie et de médecine, Aurore Dady propose des formations ciblées et scientifiquement validées pour améliorer la qualité de vie au travail à travers l'alimentation.

L'alimentation joue un rôle central dans la performance au travail. Des études récentes montrent que des choix nutritionnels adaptés peuvent réduire le stress, augmenter la concentration, et prévenir les troubles liés à la sédentarité. C'est dans cette optique qu'Aurore Dady a développé des ateliers sur mesure, adaptés aux besoins spécifiques des entreprises.

Les thèmes abordés incluent des sujets de pointe tels que :

Nutrition et performance au travail : Comment les bons choix alimentaires peuvent améliorer l'énergie, la productivité et réduire la fatigue au quotidien.

Neuronutrition : L'impact de l'alimentation sur le cerveau, la concentration et la gestion du stress. Comprendre les liens entre nos repas et nos capacités cognitives.

Chrononutrition : Adapter ses repas au rythme de la journée pour maximiser l'efficacité, la régénération et l'endurance.

Nutrition et stress : Identifier les aliments qui aident à mieux gérer le stress et ceux qui peuvent l'aggraver.

Ces ateliers sont conçus pour être personnalisés, interactifs, éducatifs et motivants. Ils s'appuient sur des données scientifiques récentes et visent à donner aux employés les outils nécessaires pour faire des choix éclairés, améliorer leur bien-être et, in fine, booster leur productivité au travail.

Investir dans la nutrition de vos collaborateurs, c'est investir dans la santé de votre entreprise. Faites de la nutrition un atout stratégique pour la performance de votre équipe. Ensemble, développons un programme d'ateliers qui répondra aux besoins spécifiques de vos employés et les aidera à se sentir mieux, à travailler mieux.

Contactez nous pour organiser une consultation personnalisée et découvrir comment intégrer ces ateliers de nutrition santé au sein de votre entreprise. Ne laissez pas la performance au hasard, misez sur la nutrition !

