

COMPRENDRE SON CORPS POUR MIEUX SE NOURRIR

ATELIER / CONFÉRENCE

POUR QUI ?

Entreprises

Institutions/
Collectivités

Etablissements
scolaires

Associations

OBJECTIFS

- Connaître les systèmes de régulation des apports énergétiques et nutritionnels
- Apprendre à reconnaître, écouter et respecter ses sensations alimentaires
- Prendre conscience de la nature et des origines des déséquilibres

Format ajustable

- Format **atelier** en **petit groupe** : 12 personnes maximum
- Format **conférence** : pas de limites en nombre de personnes
- En **présentiel** ou en **visio**

Durée variable

- **1h** minimum
- **1h30 à 2h** : présentation + temps d'échanges, questions/ réponses

Contenu abordé

Les sensations alimentaires

- Faim, envie de manger, satiété, rassasiement
- Sous format quizz pour favoriser la réflexion

Les systèmes de régulation des prises alimentaires

- Les différentes étapes de la prise alimentaire du point de vue des sensations
- Présentation des systèmes de régulation (hormonal et cérébral)

Les déséquilibres alimentaires

- Dérégulation des sensations alimentaires : natures et origines
- Format quizz/ vrai, faux

Exercice pratique

- Présentation d'un outil pratique d'observation
- Expérience : observation d'une sensation alimentaire



Devis et renseignements : contact@psychodietetique.fr