

OPTIMISER SA CONCENTRATION ET SA VIGILANCE AU TRAVAIL AVEC L'ALIMENTATION

ATELIER / CONFÉRENCE

POUR QUI ?

Entreprises

Institutions/
Collectivités

Etablissements
scolaires

Associations

OBJECTIFS

- Identifier les rythmes et structures de repas qui favorisent un fonctionnement optimal du corps et du cerveau
- Connaître les aliments et nutriments à privilégier pour optimiser le fonctionnement cérébral

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

Introduction

- Questions aux participants afin de débiter la réflexion

La structure de repas idéale pour optimiser sa concentration et sa vigilance

- Faire des repas rassasiants et favorisant la satiété
- Les aliments à favoriser
- La notion de quantité : ni trop, ni trop peu en étant à l'écoute des sensations internes

Le rythme des repas

- Questionner le rythme des repas et collations
- Trouver son rythme idéal en prenant en compte les contraintes inhérentes au travail en entreprise

Les nutriments et aliments qui participent au bon fonctionnement du cerveau

- Les glucides et les aliments contenant des glucides
- Les oméga 3 et les aliments contenant des oméga 3

Exercice pratique

- Analyse et correction de menus

Répondre aux obstacles courants

- Peu de temps pour cuisiner
- Peu d'idées pour varier les menus
- Habitudes alimentaires bien ancrées et difficiles à changer



Devis et renseignements : contact@psychodietetique.fr

Amandine Perrichon – diététicienne nutritionniste n°RPPS : 10006975113