

Efficacité Professionnelle

Le saviez-vous ?

"On estime que d'ici 2020, les 2/3 de la charge mondiale de morbidité seront imputables à des maladies non transmissibles chroniques, pour la plupart nettement associées au régime alimentaire. Le passage à une alimentation comportant davantage de denrées alimentaires raffinées, d'aliments d'origine animale et de graisses joue un rôle majeur dans l'épidémie actuelle d'obésité, de diabète et de maladies cardio-vasculaires, entre autres affections non-transmissibles." Bulletin de l'OMS n°80, 2002. En changeant d'habitudes alimentaires et de mode de vie, on pourrait prévenir 30 à 40% des cancers, 17 à 22% des maladies cardio-vasculaires et 24 à 66% des diabètes.

Public

Artisans
Commerçants
Professions libérales

Date

Lundi 10 octobre
1 journée
de 9h00 à 17h00

Lieu

OGA Atlantic
57 Acti-Nord Beaupuy 3
La Gîte
Mouilleron-Le-Captif

Conditions

Prix :48 € TTC
Déjeuner compris

Animation

Françoise Vidal-Ferrandes
Sophrologue

Alimentation saine, dirigeant performant

Objectif

Piliers de leur entreprise, les dirigeants de TPE se doivent de rester en bonne santé. Plus que jamais, le conseil d'Hippocrate "que ton aliment soit ta première médecine" continue de s'appliquer.

- Connaître les règles d'une alimentation saine et équilibrée.



Programme

- Comment fonctionnent nos cellules et de quels apports ont-elles besoins ?
- Glucides, lipides, protéines : en avons-nous besoin ?
- Vitamines, minéraux, oligoéléments ? Comment s'y retrouver ?
- Dans quels aliments trouver tout cela ?
- De quoi est composé un repas équilibré : petit déjeuner, déjeuner, dîner. Et les encas ?
- Inconforts et pathologies liés à une alimentation déséquilibrée ou carencée.
- Quels signes peuvent nous alerter sur un déséquilibre éventuel ?
- Impact de l'alimentation sur notre poids et sur notre sommeil.

Les pouvoirs de la formation

.../... Les contributions versées sont mutualisées et gérées par les Fonds d'Assurances Formation (FAF). En contrepartie du versement de leur contribution, les travailleurs indépendants, leur conjoint, collaborateur ou associé peuvent obtenir le financement total ou partiel de leur formation auprès de leur FAF, en fonction des priorités et des modalités de financement fixées par ce dernier. Les dossiers sont à constituer avant le début de la formation.