



Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Shem's, préserver le capital humain.



Durée
1 heure



Sur devis



Sur devis



Lieu
en ligne ou sur site



Contact
shems-nantes.com/



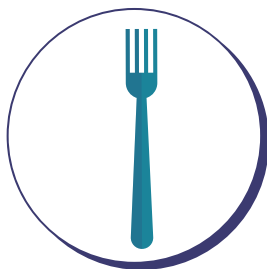
L'alimentation est notre carburant, notre matière 1ère pour fabriquer de l'énergie.



Nous avons 2 cerveaux à nourrir : notre tête et notre ventre, en contact permanent grâce au nerf vague et nos messagers (les neurotransmetteurs).



Les nouvelles recherches sur le lien entre l'alimentation et la santé mentale (focus sur la sérotonine, notre anti-dépresseur naturel).



De quels aliments mes 2 cerveaux ont-ils ou non besoin pour bien fonctionner ? (conseil pratique pour passer à l'action).



Temps d'échanges de 15 minutes pour répondre aux questions des collaborateurs.

Une conférence interactive avec une participation sous forme de questions/réponses.



Conférence

BIEN DANS SON ASSIETTE, BIEN DANS SA TÊTE.

Selon, l'OMS, la dépression sera au 1er rang des maladies mondiales en 2030.

Une conférence dédiée aux entreprises qui souhaitent sensibiliser leurs collaborateurs sur l'importance de bien se nourrir pour se prémunir de l'épuisement.

Programme :