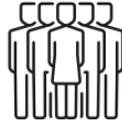




**Vidéo courte  
disponible  
à tout moment**



**Tout public**



**4 min 22 s**

## **#NATURO Les bons réflexes alimentaire**

**Compétence visée : Adopter de bons réflexes alimentaires**

### **Objectifs :**

- Offrir à vos équipes un programme de coaching bien-être pour retrouver le peps et prendre de bonnes habitudes dans le travail
- Remettre en énergie tous vos salariés grâce à l'alimentation

### **Contenu :**

- Qu'est-ce-qu'une assiette équilibrée ?
- Des idées pour ceux qui n'ont pas le temps de cuisiner
- Comment apporter de la variété, un peu d'exotisme et du pep's à son assiette ?
- Conseils pour mettre en pratique et retrouver forme physique et équilibre émotionnel