

Énergie, alimentation et santé au travail

 Coup de coeur

DURÉE
1 JOUR

PRIX RÉGULIER
510 \$

PRIX
PRÉFÉRENTIEL
460 \$

Objectifs

Être en mesure de comprendre les facteurs qui ont un impact sur le bien-être physique et mental et de s'outiller pour améliorer sa santé et son niveau d'énergie.

Clientèle visée

Tout public.

Préalable

Aucun.

Contenu

- Facteurs clés pour gagner en vitalité, bien-être et énergie
- Importance de l'équilibre de vie
- Trucs et outils pour développer un mode de vie énergisant plutôt que drainant
- Alimentation et bénéfices énergisants
- Étiquettes des valeurs nutritives des aliments : savoir les lire et les comparer
- Maladies et troubles physiques : comment les limiter ou les éviter
- Façons naturelles d'entretenir et de renforcer le système immunitaire
- Ennemis de l'immunité
- Oméga 3, 6, glucosamine, prébiotique et probiotique : leurs rôles et impacts sur le corps
- Différentes phases du sommeil; les règles pour obtenir un sommeil réparateur
- Activités physiques simples et efficaces adaptées au mode de vie; leurs bienfaits
- Élimination des toxines dans le corps
- Principaux antidépresseurs naturels au quotidien
- Astuces pour mieux traverser les périodes d'activités intenses et de stress
- Prévention ou élimination des « coups de barre »

Sélectionner la date de formation

Montréal	9 septembre 2019
Québec	10 septembre 2019
Gatineau	23 septembre 2019
Gatineau	2 mars 2020
Québec	16 mars 2020
Montréal	30 mars 2020

Ce cours est aussi offert en [formation privée ou conférence](#).

440, boul. René-Lévesque Ouest, 5e étage, Montréal (Québec) H2Z 1V7

Téléphone: 514 380 0380 | sans frais: 514 380 0380 (Mtl) / 418 681 0865 (Qc) / 1 877 380 8228

<http://www.technologia.com/fr/capital-humain-et-gestion/developper-ses-ressources-personnelles/energie-alimentation-et-sante-au-travail-i/>

Pour nous contacter: formation@technologia.ca

© 2019 Tous droits réservés. Groupe informatique Technologia inc.