



*Amélioration durable
des habitudes alimentaires*

Ateliers de nutrition en entreprise

*Ateliers participatifs et conviviaux
pour apprendre à mieux se nourrir au travail*



+ Séances individuelles

*Coaching nutritionnel pour trouver son propre
équilibre alimentaire chez soi et au travail*

↗ Énergie

↗ Moral

↗ Efficacité

↗ Santé

Ateliers collectifs en entreprise

Pendant ces ateliers, les participants apprendront comment améliorer leurs habitudes alimentaires pour se sentir mieux et gagner en efficacité au travail.

Thématiques choisies en fonction des besoins de l'entreprise et des salariés.



Les bons réflexes nutritionnels pour réduire la fatigue



Quel petit-déjeuner pour optimiser sa journée ?



Idées de repas et collations "santé" à emporter au travail



Séances individuelles

En complément, un coaching plus personnalisé pourra être proposé aux salariés qui ont des besoins et objectifs spécifiques.



Joséphine Beck
48, rue des grives
38920 Crolles

 06 70 40 84 54
 josephine@alma-terra.fr
 alma-terra.fr