



Votre vitalité connectée



CONFERENCES

Devenez acteur de votre santé

Objectifs des conférences :

- Identifier ses besoins et ses axes d'amélioration,
- Acquérir des réflexes concrets pour développer le bien-être,
- **Une application gratuite pour vous aider sur www.evalli.fr**

Cycle 1 : connaissances des aliments positifs et négatifs pour la santé, l'environnement (achat, stockage, cuisine, bonnes pratiques), évacuer les *a priori* et les idées reçues et stimuler l'intérêt pour un équilibre alimentation santé et gouteux.

Cycle 2 : Les clés pour un objectif spécifique.

Pour suivre le cycle 2, le préalable est d'avoir participé au cycle 1.

Le cycle 3 est indépendant des deux autres.



CONFERENCE 01

Thème de formation : Nutrition & hygiène de vie, Cycle : 1

Intitulé : « **Je prends les bonnes habitudes alimentaires et j'améliore mon bien-être** »

Contenus : En matière de nutrition, il est difficile de connaître véritablement ce qui est bon ou pas devant la quantité d'informations diffusées sur internet.

Face à la pollution extérieure et intérieure, à une alimentation perturbée par les pesticides, comment gérer son alimentation, lutter contre les perturbateurs endocriniens et les risques pour sa santé ?

Cet atelier met en lumière une alimentation permettant d'atteindre le bien-être.

Objectifs :

- Vous permettre d'acquérir des réflexes concrets pour vous sentir mieux,
- Identifier vos besoins et vous donner des axes d'amélioration.

Public visé : Tout public

Durée : 1h30 + 30 minutes de débat



CONFERENCE 02

Thème de formation : Nutrition & hygiène de vie, Cycle : 1

Intitulé : « **J'apprends à améliorer mon énergie et ma performance par la nutrition** »

Contenus : Comment conjuguer les liens entre bien-être physique / moral et la performance ?

Cet atelier montre comment améliorer son énergie et sa performance au quotidien par la nutrition, l'activité physique, le sommeil, la récupération.

Objectifs :

- Partager des connaissances techniques, des conseils de nutrition et d'activité physique,
- Apporter des pistes concrètes et accessibles par différentes approches.

Public visé : Tout public

Durée : 1h30 + 30 minutes de débat

80%

des actifs cherchent à retrouver une solide énergie pour faire face au quotidien professionnel



CONFERENCE 03

Thème de formation : Nutrition & hygiène de vie,

Cycle : 2

Intitulé : « **Quelles sont les clefs pour optimiser son stress par l'alimentation et la gestion de son mental ?** »

Contenus / objectifs : Comment gérer son stress par l'alimentation, l'équilibrage des neurotransmetteurs et la respiration. Le contenu de nos assiettes et notre posture mentale influent sur le stress et peut dériver vers un pré Burn Out ou un Burn Out dans le pire des cas. Une des clés est la gestion de nos neurotransmetteurs qui servent d'accélérateurs ou de « freinateurs » à nos pulsions, facilitant le stress. Un manque ou un excès sont susceptibles d'influer sur notre humeur, notre sommeil, notre anxiété... Découvrez ce que vous pouvez mettre en œuvre au quotidien pour retrouver l'énergie, diminuer la fatigue, le stress et retrouver un état de bien-être.

Public visé : Tout public

Durée : 1h30 + 30 minutes de débat



CONFERENCE 04

Thème de formation : Nutrition & hygiène de vie, Cycle : 2

Intitulé : « **Comment dépolluer son organisme et son environnement** »

Contenus / objectifs : La pollution impacte notre organisme, lequel, pour se dépolluer, dépense de l'énergie ce qui génère de la fatigue.

Comment limiter les entrées de polluants au profit de bons produits et favoriser la sortie des polluants et leur élimination. Que faire pour diminuer les polluants dans notre habitation et notre environnement ?

Public visé : Tout public

Durée : 1h30 + 30 minutes de débat



CONFERENCE 05

Thème de formation : Nutrition & hygiène de vie, Cycle : 2

Intitulé : « **Comment améliorer son énergie et sa digestion** »

Contenus / objectifs : L'énergie est apportée, entre autres, par l'activité physique et l'alimentation, mais cela nécessite une bonne digestion. Quelles en sont les clefs ?

Public visé : Tout public

Durée : 1h30 + 30 minutes de débat



CONFERENCE 06

Thème de formation : Nutrition & hygiène de vie, Cycle : 2

Intitulé : « **Nutrition et performances des sportifs** »

L'approche alimentaire et micronutritionnelle adaptée au sport et à la performance physique.

Public visé : public sportif et compétiteur

Durée : 1h30 + 30 minutes de débat



CONFERENCE 07

Thème de formation : Nutrition & hygiène de vie, Cycle : 3

Intitulé : « **Le bien-être et la performance du dirigeant** »

Contenus / objectifs : L'objectif est de mettre en évidence le lien entre le bien-être physique et moral et la performance professionnelle du dirigeant. Sommeil, nutrition, activité physique, récupération constituent les clefs du bien-être au quotidien ; comment les mettre en place ?

Il s'agit de partager des connaissances et d'apporter des pistes concrètes et accessibles par différentes approches et des conseils d'activité physique et de nutrition.

Les participants repartiront avec des méthodes adaptées à leur mode de vie pour améliorer leur préparation physique et mentale afin d'optimiser leur performance.

Public visé : Cadre et dirigeant

Durée : 2h00 + 30 minutes de débat

TARIFS :

Sur demande

Conférences en présentiel ou distanciel : Zoom, Teams

CONTACT : Jean-François ROUSSET 06 76 96 18 67

www.evalli.fr

www.jf-rousset.fr

info@evalli.fr

evalli 

Votre vitalité connectée