

Prévention Santé



Emilie DEMOLY
Nutritionniste
Micronutritionniste

Conférences - Ateliers - QVCT - Consultations



Emilie DEMOLY

**Diététicienne Nutritionniste
Micronutritionniste
Experte en Santé Fonctionnelle,
Intégrative & Préventive
Autrice aux éditeurs Leduc et Larousse**

Je vous propose d'organiser des échanges, des conférences, des ateliers interactifs autour de la nutrition santé au quotidien.

Améliorer le Capital Santé de vos collaborateurs est indispensable afin de limiter/prévenir l'anxiété, la fatigue chronique, les pathologies de civilisation...qui amènent à une diminution de l'activité/un taux d'absentéisme grandissant.

Accompagner sur le Bien Vivre & le Bien Vieillir pour TOUS.



Il est important de s'adapter au monde dans lequel vos collaborateurs évoluent. Nous sommes acteurs de notre santé et capitaine de notre navire.

Proposer des **actions « NUTRITION SANTE »** permet de prendre en mains la santé de chacun.

En tant que responsable RH, dirigeant d'entreprise, il est à ce jour indispensable d'aider vos collaborateurs à trouver des ressources pour qu'ils prennent soin d'eux au quotidien.

Prévenir et réduire les risques en entreprise qu'ils soient psychosociaux ou risques de troubles musculo squelettiques physique.



La QVCT vise à préserver la santé physique et mentale des salariés.

Je vous propose des sujets variés pour répondre aux besoins au sein du monde dans lequel nous évoluons. **Nos piliers épigénétiques** sont touchés, nous sommes créateurs de notre réalité, j'ai à cœur de vous accompagner afin de trouver et/ou retrouver l'homéostasie et ainsi optimiser l'équilibre physique, psychologique et émotionnel de votre /vous équipe(s).



SUGGESTIONS DE MENUS



**La Pleine Santé & Les
Fondamentaux au Quotidien**

Nutrition & Sommeil

Nutrition & Activité Physique



**Nutrition & Douleurs
Ostéo Articulaires**

Nutrition & Fonction Cérébrale

Nutrition & Immunité



Nutrition & Horaires Décalées

Nutrition & Stress/Anxiété/Surmenage

Nutrition & Hormonologie

Nutrition & Syndrome Métabolique



Alimentation et Santé : Les conseils Prévention Santé

Cet atelier interactif, animé par une nutritionniste, vous permettra d'explorer les fondements d'une alimentation saine et revitalisante.

Vous découvrirez les principes clés du bien vieillir appliqués à l'alimentation, et comment faire de chaque repas une étape vers une santé optimale.

Au programme de l'atelier

Découvrez les bases essentielles de l'alimentation, axées sur la vitalité et la résilience au stress.

Recevez des conseils pratiques pour composer des repas équilibrés et adaptés à votre style de vie professionnelle, favorisant un bien-être général et durable.

Apprenez les bienfaits des aliments naturels et complets pour nourrir votre corps et soutenir votre santé globale.

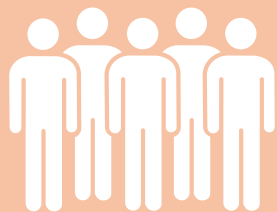
Obtenez des astuces simples pour intégrer progressivement de nouvelles habitudes alimentaires positives à votre quotidien.

Que vous cherchiez à booster votre énergie, à améliorer votre digestion, votre sommeil, ou simplement à vous sentir mieux dans votre corps, cet atelier vous offre les connaissances et les outils nécessaires pour faire des choix alimentaires éclairés et améliorer votre bien-être général.

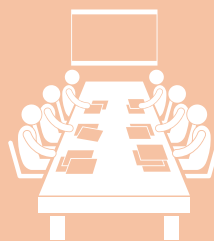
INFORMATIONS PRATIQUES



1h30/2h



Public Illimité



Présentiel ou Distanciel



Français

Nutrition & Fonction Cérébrale

Comment ce que l'on mange peut influencer nos fonctions cognitives et notre sentiment d'énergie ou encore notre humeur ou notre sommeil ?

Cette conférence a pour but d'éveiller votre curiosité quant à l'influence de votre alimentation sur le fonctionnement de votre cerveau. Elle vous permettra d'apprendre à faire de meilleurs choix alimentaires et comprendre comment et pourquoi adapter le contenu de votre assiette lors du petit-déjeuner et du déjeuner peut permettre d'améliorer vos fonctions cognitives et votre sentiment d'énergie tout au long de la journée et comment favoriser la qualité de votre sommeil grâce à un dîner optimal et des adaptations de votre environnement en fin de journée.

Cette conférence sur les fonctions de notre cerveau et la nutrition est divisée en trois parties

La première partie est une introduction à la nutrition et aux différents macronutriments. Vous apprendrez les fonctions majeures de ces macronutriments et comment vos choix alimentaires peuvent influencer la manière dont vous vous sentez et dont vous performez.

Lors de la deuxième partie, Emilie vous présentera le régime méditerranéen traditionnel et certaines études scientifiques qui ont montré les bénéfices de ce régime sur de nombreux aspects de notre santé et surtout sur la santé de nos cerveaux!

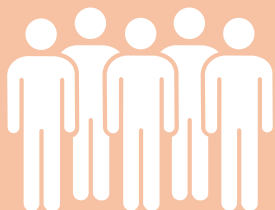
Cette partie vous permettra de mieux comprendre comment le contenu d'une assiette peut réellement influencer le fonctionnement de notre cerveau.

Lors de la dernière partie de cette conférence, Emilie vous présentera des exemples et astuces pratiques. Un temps d'échange est prévu afin que vous puissiez partager vos idées et questions pour faciliter la mise en pratique du contenu présenté.

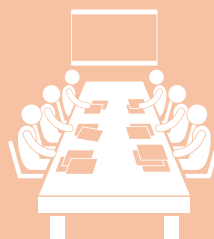
INFORMATIONS PRATIQUES



1h30/2h



Public Illimité



Présentiel ou Distanciel



Français