

Augmenter vos performances au travail grâce à l'alimentation :

Comment bien s'alimenter pour maintenir un niveau d'énergie constant à travers la journée ?



LIEU
Présentiel ou
visioconférence



DURÉE
60 minutes



CONFÉRENCIÈRE
Isabelle Morin,
Nutritionniste

Cette conférence s'adresse aux employés et aux gestionnaires qui souhaitent comprendre de quelle manière leurs habitudes alimentaires influencent leur niveau d'énergie à travers la journée ainsi que leur performance au travail.

L'alimentation agit comme un carburant pour le corps. Lorsqu'elle est bien planifiée, elle peut nous permettre d'avoir suffisamment d'énergie pour soutenir tous nos défis professionnels. Toutefois, certains choix alimentaires auront plutôt comme effet de nous soutirer notre énergie et de nous laisser avec une impression de fatigue, voire même de léthargie. Dans cette conférence nous aborderons les principes nutritionnels qui peuvent affecter la gestion de votre énergie au quotidien. Nous discuterons également d'aspect pratique à mettre en application afin de voir rapidement un effet positif dans votre routine.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre le rôle des nutriments dans la gestion de l'énergie au quotidien.
- Comprendre l'effet de l'indice glycémique des aliments sur la gestion des fringales et de l'énergie.
- Apprendre à équilibrer ses repas tout au long de la journée afin de maintenir un niveau d'énergie constant.
- Identifier quels sont les nutriments qui ont le potentiel d'influencer l'humeur.
- Savoir déchiffrer l'information importante dans le tableau de la valeur nutritive.
- Reconnaître quelques bons choix d'aliments à mettre au menu.