

Les quarts de travail et la gestion des habitudes de vie

Vous êtes souvent fatigués? Il vous est difficile maintenir une bonne alimentation? Travailler sur des horaires atypiques peut avoir des répercussions importantes sur votre santé. Découvrez comment vos habitudes peuvent influencer votre niveau de bien-être.

- Les défis liés au travail sur les quarts
- Le rythme circadien
- La gestion du sommeil
- Quand et quoi manger
- L'impact de l'activité physique

Ne vous laissez pas contrôler par la situation. Passez à l'action !



Durée
60 minutes



Animateur
Professionnel de
la santé Olympé

www.olympé.com

Pour plus de trucs et conseils, suivez-nous!   

olympé@olympé.com | 1877 325-4472