

Intervention diététique en entreprise

Mes séminaires en entreprise sont conçus pour offrir à vos équipes des outils pratiques et essentiels pour améliorer leur bien-être au quotidien. Que ce soit pour une heure, plusieurs heures, ou une journée complète, je vous propose une gamme de thèmes adaptés aux besoins de vos collaborateurs.

Exemple de thèmes possible :

- **Gestion du stress** : Apprenez à identifier et gérer efficacement le stress pour favoriser un environnement de travail plus serein et productif.
- **Sommeil réparateur** : Découvrez des stratégies pour améliorer la qualité du sommeil, essentielle pour la santé et la performance au travail.
- **Augmenter son énergie** : Explorez des moyens naturels pour booster votre énergie tout au long de la journée.
- **Alimentation équilibrée** : Adaptez votre alimentation à vos horaires, qu'ils soient classiques ou décalés, pour optimiser votre bien-être et votre efficacité.
- **Ateliers cuisine** : Participez à des sessions pratiques pour apprendre à préparer des repas sains et savoureux, tels que des lunchbox équilibrées ou des apéritifs sains.

Pourquoi choisir mes séminaires ?

- **Approche personnalisée** : Chaque séminaire est adapté aux besoins spécifiques de votre entreprise.
- **Expertise** : Je suis une professionnelle expérimentée en nutrition, gestion du stress, et hygiène de vie.
- **Praticité** : Les conseils partagés sont simples à intégrer dans la vie quotidienne, pour un impact durable.
- **Flexibilité** : Choisissez la durée et le format qui conviennent le mieux à votre équipe, pour une expérience sur mesure.

En participant à mes séminaires, vos collaborateurs repartiront avec des outils concrets pour améliorer leur bien-être, réduire le stress, et accroître leur productivité.

Contactez-moi dès aujourd'hui pour créer un environnement de travail sain et équilibré, où chacun peut s'épanouir pleinement.

Devis par mail : emma.salaun.dieteticienne@gmail.com

Les bénéfices de la diététique

Amélioration de la santé globale :

Une alimentation équilibrée et adaptée à vos besoins.

Relation saine avec la nourriture et à son corps :

Cultivez une relation positive avec la nourriture en apprenant à comprendre et ajuster votre comportement alimentaire. Renforcez votre confiance en vos choix alimentaires tout en retrouvant la paix avec votre corps.

Retrouvez un cycle de sommeil équilibré :

Améliorer votre qualité de vie, en vous permettant de vous réveiller reposé, d'avoir plus d'énergie tout au long de la journée, et de renforcer votre bien-être mental et physique.

Augmentation de l'énergie et de la vitalité :

Adopter de meilleures habitudes alimentaires peut booster votre énergie et vous aider à vous sentir plus alerte et productif au quotidien.

Optimisation de la performance sportive :

Développement d'habitudes qui améliore vos performances physiques, en favorisant la récupération et en augmentant l'endurance.

Meilleure gestion du stress :

Une alimentation équilibrée peut contribuer à réduire le stress et améliorer votre bien-être mental, en régulant des hormones clés comme le cortisol.



Je suis Emma Salaun, diététicienne diplômée, spécialisée dans le rééquilibrage alimentaire, les troubles digestifs et l'alimentation en lien avec le cancer.

Je propose des consultations diététiques personnalisées pour évaluer et améliorer vos habitudes alimentaires et votre mode de vie.

Mon approche est bienveillante, douce et adaptée à vos besoins, avec pour objectif de mettre en place des habitudes durables et bénéfiques pour votre santé. Ici, pas de régimes restrictifs ni de prise de tête : je vous aide à retrouver l'harmonie, à mieux comprendre votre corps et à regagner votre énergie.

Qui suis-je ?

