

A young green pea plant with several leaves and a small curling stem is growing out of dark, rich soil. The background is a blurred field of similar plants under a bright sky.

FORMATION

# BON SENS ALIMENTAIRE

**iaB**

Institut de  
l'Alimentation  
Bio

## OBJECTIFS

Connaître les atouts d'une alimentation saine

Agir pour retrouver et/ou entretenir sa santé au quotidien

Améliorer le bien-être au travail et l'efficacité via le manger mieux.

Travailler sur la cohésion d'équipe via une formation utilisant les méthodes de l'intelligence collective

## BÉNÉFICES

Réduire les risques d'obésité et de maladies cardiovasculaires.

Augmenter la productivité au travail de 20 % en se nourrissant mieux (BIT – 2005)

Meilleure efficacité au travail.

Moins de stress, de fatigue, meilleure humeur.

Fédérer les équipes autour d'une formation concrète d'écologie pratique, ayant du sens au quotidien

## Formation

# BON SENS ALIMENTAIRE

## L'ESSENTIEL DES MODULES

1 : ALIMENTATION ELEMEN'TERRE

2 : ECOSYSTÈME HUMAIN

3 : L'ESSENTIEL DE LA NUTRITION

4 : BIEN VIVRE

5 : BIO.LOGIQUE

## PUBLIC VISÉ

- acteurs de la filière alimentaire
- prescripteurs de la nutrition santé
- entreprises engagées dans une démarche sociale et environnementale

**DURÉE** : 3 jours – 21 heures

**TARIFS** : 4000 € HT pour 10 participants

**CONTACT** : [contact@institutdelalimentation.bio](mailto:contact@institutdelalimentation.bio)