

# ATELIERS NUTRITION EN ENTREPRISE

Audrey DOMIAR  
Diététicienne Nutritionniste

A l'occasion d'une journée dédiée à la Qualité de Vie au Travail, ou sur un temps de pause :

Je propose des interventions sur mesure pour répondre à vos préoccupations et à celles des collaborateurs de votre entreprise sur les questions de nutrition et de santé au travail.

N'hésitez pas à me consulter pour étudier ensemble des solutions répondant à vos besoins !

## Thématiques variées

- Équilibre alimentaire au quotidien
- Alimentation et performance au travail
- Stress et alimentation
- Nutrition et horaires décalés
- Alimentation et déplacements

*et toute autre thématique de votre choix...*

## Ateliers pratiques

- Organiser ses menus à l'avance
- Savoir décrypter les étiquetages
- Cuisiner sain
- Petit déjeuner & collations
- Gérer ses repas en télétravail

*et toute autre thématique de votre choix...*

## Formats sur mesure...

- Ateliers en petits groupes (1h à 1h30) ;
- Entretiens individuels (30 min) ;
- Conférence lors d'un séminaire d'entreprise ;
- Animation d'un stand ;
- Rédaction d'une newsletter Nutrition

## Entretiens individuels

- Bilans nutritionnels
- Bilans d'impédancemétrie
- Conseils personnalisés

Contact & Informations

Audrey Domiar - Diététicienne Nutritionniste

Tel : 06 74 48 09 03 - email : a.domiar@gmail.com

1Bis, Chemin de la Rollande - 84140 Avignon (Agroparc)