

Prendre soin de son alimentation au quotidien

Pour un travail plus serein ? Et pas que !



Agnès ARIEU, diététicienne



ACADÉMIE
DE LIMOGES

Liberté
Égalité
Fraternité

FACE AU CANCER,
L'ENTREPRISE SE LIGUE.



INSTITUT
NATIONAL
DU CANCER



lig'ENTREPRISES
ENGAGÉES CONTRE LE CANCER

2023



- Septembre...



Pas de contraintes

Horaires libres

Repas plaisir pur

Déconnexion

Rythme à retrouver

Emploi du temps à coordonner

Repas routine rapide

« c'est reparti pour 1 an »

- 
- Injonctions à être parfait et « efficace »:
 - En septembre : « On fait ce qu'on peut ! »
 - Comment ?



- On « tend vers » les bonnes résolutions :
- C'est-à-dire : faire simple d'abord !



- Déculpabiliser !
- Sandwich ok....on rajoute des tomates cerise
- Plats tout prêts ?
 - Ok mais assemblés, pas transformés !



- L'alimentation n'est pas un contrainte !!
- Cheminer à son rythme pour faire au mieux



- Des questions ?
- Venez les poser autour du vélosmoothie ou en atelier (matin et après midi)