

Ma connexion mieux-être

Informations et conseils sur la santé

Nous partageons les liens vers la version la plus récente de Ma connexion mieux-être qui porte sur **l'alimentation**. Téléchargez le numéro de ce mois-ci pour obtenir des renseignements et des conseils que vous pouvez partager avec vos employés.

Ma Connexion mieux-être



Webinaire Complémentaire

Alimentation et Humeur : Favoriser la santé mentale par la nutrition

26 mars 2025 | De 12h à 13h

Inscrivez-vous ici

Dans un monde où le stress et les problèmes de santé mentale sont courants, découvrez l'impact de l'alimentation sur la santé mentale. Au cours de ce séminaire, les participants exploreront les rôles du sucre, des protéines et des graisses dans les fonctions cérébrales. Ils apprendront également l'influence de l'intestin sur l'humeur et feront la découverte des vitamines et minéraux spécifiques pour le bien-être émotionnel. Obtenez des outils pratiques pour nourrir votre esprit grâce aux choix alimentaires que vous faites à tous les jours.

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette séance, les participants seront en mesure de :

- Découvrir des stratégies pratiques pour améliorer leurs habitudes alimentaires et favoriser leur mieux-être mental.
- Vérifier le lien fascinant entre la santé intestinale et le cerveau.
- Explorer et identifier les nutriments et leurs aliments clés pour stimuler leur humeur.
- Faire des choix éclairés et réfléchis, pour un impact positif sur votre santé mentale.



5 façons de se nourrir pour s'épanouir !

Mars est le mois national de la nutrition, et le thème de cette année est « Bien se nourrir pour s'épanouir ! ». Basé sur la nature holistique de la nutrition, ce thème met l'accent sur les façons dont la nutrition peut avoir un impact sur notre santé et notre bien-être. Laissez-vous inspirer pour apporter des changements simples et significatifs afin d'approfondir votre sentiment de bien-être, de nourrir votre corps et votre esprit et vous épanouir vraiment.

Cliquez pour lire l'article complet

PRENEZ EN MAIN VOTRE SANTÉ. RESTEZ EN SANTÉ. VIVEZ EN SANTÉ.

**Des questions? Communiquez avec nous dès aujourd'hui
par courriel à info@groupecenseo.com**

groupecenseo.com