

## Hygiène de vie

OBJECTIFS : Intégrer son activité professionnelle dans son équilibre de vie

Maîtriser les 3 piliers d'une hygiène de vie efficace

Etablir son « plan équilibre » pour concilier bien-être et performance dans la durée

CONTENU :

- Forme et performance : optimiser son capital santé en milieu professionnel
- Gérer la dette chronique de sommeil pour supprimer la fatigue
- Nutrition : l'équilibre alimentaire carburant de la performance professionnelle
- Entretien et redonner du tonus à son principal instrument de travail : le corp

PUBLIC : tout public

DUREE : 2 jours