

estrés laboral, y alimentación

Formación de calidad para empresas y personas

Alineada con los valores de la RSC

Enfocada a la mejora de hábitos alimentarios

Formación bonificable



Objetivos formativos

Grupos de alimentos. Combinación correcta y proporcionada

Alimentos antiestrés. Nutrientes y sistema nervioso

Pautas para gestionar el estrés y la ansiedad

Destinatarios

Directivos, cargos de responsabilidad, gestores de equipos

Colectivos con niveles elevados de estrés: sanitario, docente, logístico, comercial

Duración

El temari permite una duración de 4 a 6 horas

Impartidas por dietista titulada y profesional de la restauración

estrés laboral, y alimentación

1/ CÓMO NOS AFECTA EL ESTRÉS LABORAL

- Desequilibrio alimentario
- Carencia energética
- Afectaciones físicas y emocionales

2/ ESTRÉS OXIDATIVO

3/ GRUPOS ALIMENTARIOS

- Proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales
- Combinación y proporción. El plato Harvard para escoger bien.
- Ejemplos de combinaciones

4/ BUENOS NUTRIENTES PARA EL SISTEMA NERVIOSO

- Alimentos antiestrés
- Estrategias de ayuda para comer mejor

5/ AYUDAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

- Relativizar. Técnica del 10-10-10
- Percepción positiva
- Relajación. Recursos prácticos
- Actividad física
- Contacto con la naturaleza
- Gestión de relaciones

6/ EJERCICIOS PRÁCTICOS

- Ejercicio en grupo: aprender a combinar alimentos antiestrés
- Ejercicio individual: elaboración de un plan de pequeñas acciones