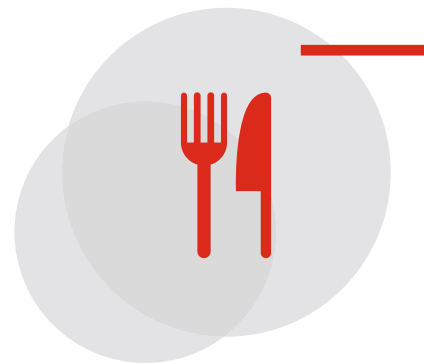


PROGETTO ALIMENTAZIONE E LAVORO

MANGIARE BENE PER LAVORARE...CON GUSTO



OBIETTIVI DEL PERCORSO

- ▶ **Dà informazioni su come alimentarsi in modo corretto** a casa e in ufficio, modificando abitudini che a lungo andare diventano dannose.
- ▶ **Approfondimenti su lavoro notturno e sport.** Su richiesta approfondimento su temi specifici (es. Alimentazione e pelle)

DESCRIZIONE

Parlare di sana alimentazione in azienda può produrre una ricaduta favorevole non solo sul benessere del lavoratore ma anche su sicurezza sul lavoro, rendimento lavorativo e su produttività aziendale.

Un regime alimentare troppo povero o un'alimentazione troppo ricca sul luogo di lavoro possono provocare una perdita di produttività del 20%. L'obesità è statisticamente più frequente nei lavoratori di sesso maschile, sotto stress e la cui occupazione prevede una prolungata sedentarietà e lavoro a turni notturni, che portano a squilibri biologici.

È fondamentale avere maggior consapevolezza sull'alimentazione e mantenere un peso normale con l'aiuto di una dieta sana ed equilibrata, al lavoro e a casa.

CONTENUTI

- ▶ **Alimentarsi correttamente sul luogo di lavoro:** pasti in mensa, pasti portati da casa, gestione dei pasti con turni al lavoro (notte compresa), conservazione degli alimenti
- ▶ **Conciliare lavoro, sport e corretta alimentazione**
- ▶ **I falsi miti alimentari:** diete iperproteiche, dieta del gruppo sanguigno e simili, le false intolleranze alimentari
- ▶ **Dieta e benessere,** mangiare bene per sentirsi bene
- ▶ **Corretta alimentazione e lavoro:** aspetto sociale in ambito lavorativo



MODALITÀ

- ▶ **1-3 Webinar** tenuti da uno Specialista in Scienza dell'Alimentazione - Nutrizione Clinica

L'IDEA
IN PIÙ

PERCORSI LAVORARE IN...BENESSERE

- ▶ Evento Giornata sull'Alimentazione
- ▶ Progetto mensa con ideazione di menu equilibrati
- ▶ Possibilità di organizzare un check up nutrizionale personalizzato in convenzione presso CPB - Varese