



## Alimentation et activité physique des salarié·e·s

### Formation en e-learning (DGSN04)

Une formation en **tout numérique** à suivre à **votre rythme**

#### Public cible

Salarié·e·s

#### Objectifs

Cette formation a pour objectif général l'accompagnement des salarié·e·s d'entreprise pour une alimentation équilibrée, une activité physique diversifiée régulière et la limitation des temps prolongés passés assis.

Tous les contenus s'appuient sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé.

- Connaître l'importance de l'alimentation et les bénéfices de l'activité physique sur la santé.
- Connaître l'incidence de la sédentarité sur la santé.
- S'approprier les recommandations nationales en alimentation.
- Être en mesure de composer des repas équilibrés.
- Être à même d'adapter son alimentation sur son lieu de travail.
- S'approprier les recommandations nationales en activité physique.
- Être en mesure de planifier et de pratiquer une activité physique régulière et variée.
- Savoir mettre en œuvre l'activité physique sur son lieu de travail et limiter le temps passé assis.
- Être en mesure de maintenir sa motivation.

#### Contenu de la formation

Module 1	Évaluation T0
Module 2	Nutrition et santé
Module 3	Alimentation
Module 4	Activité physique
Module 5	Motivation
Module 6	Évaluation T1

#### Modalités et organisation

La formation se déroule en ligne et mêle plusieurs outils de formation à distance : témoignages, interviews et conseils de professionnel·le·s, vidéos, quizz, exercices de réflexion, forum de partage...

Ouverture toute l'année sur demande

**Temps estimé de connexion** : 3 à 4 heures



#### Contact

contact@cnam-istna.fr  
03 83 85 45 37



#### Tarif

Nous consulter

**cnam-istna.fr**



N°5520  
Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC  
Retrouvez toute l'offre du DPC sur [www.monajpc.fr](http://www.monajpc.fr)