

## COUNSELING NUTRIZIONALE IN AZIENDA



Welfare aziendale significa anche prendersi cura delle **corrette abitudini alimentari** dei dipendenti, per migliorarne il **benessere lavorativo** e, di conseguenza, la **produttività**.

**A tale scopo, Madegus offre un progetto di consulenza nutrizionale per aumentare la consapevolezza dei lavoratori sull'alimentazione.** L'approccio che proponiamo è innovativo: un **nutrizionista**, opportunamente **selezionato da Madegus**, entrerà a diretto contatto con i dipendenti aziendali mediante **videoconferenza individuale** per accompagnarli verso una presa di coscienza delle proprie abitudini alimentari e sull'accettazione di sé e della propria corporeità. Lo **scopo è di migliorare la qualità della loro dieta**, seguendo le esigenze individuali e **senza imporre rigidi schemi** finalizzati esclusivamente alla perdita di peso, spesso inefficaci e a lungo termine, inattuabili.

### OBIETTIVI

- migliorare la consapevolezza sull'importanza della corretta alimentazione
- applicare i principi di corretta alimentazione in cucina
- scoprire la connessione tra qualità della dieta e rendimento lavorativo
- organizzare con equilibrio i pasti durante la giornata

### CONTENUTI

- conoscere le proprie esigenze nutrizionali
- come comporre un pasto bilanciato
- le frequenze di consumo dei gruppi alimentari nella settimana
- le porzioni corrette
- Comprendere a cosa servono i nutrienti:  
(carboidrati, grassi, proteine, fibra, vitamine e minerali)

### DESTINATARI

- personale aziendale

### DOCENTI

- nutrizionisti

### MODALITÀ

- in presenza
- videoconferenza sincrona *individuale*

Madegus non ha un catalogo di corsi confezionato, ma propone ai clienti un approccio *sartoriale*: costruiamo insieme a voi un'esperienza unica.

**Contattaci per costruire la tua esperienza personalizzata!**  
[info@madegus.com](mailto:info@madegus.com)

[www.madegus.com](http://www.madegus.com)

