

Alimentação por Turnos

(Presencial, Online ou Híbrido)

Curso especializado para quem trabalha por turnos (noite, rotativos), com estratégias nutricionais adaptadas a horários irregulares.

OBJETIVOS

- Manter energia em horários irregulares
- Melhorar a qualidade do sono
- Reduzir problemas digestivos
- Manter peso e saúde metabólica
- Adaptar a alimentação ao ritmo circadiano

Público-Alvo

- Profissionais de saúde, segurança, indústria, call centers e turnos rotativos.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Impacto dos turnos no organismo
- Estratégias de alimentação noturna
- Refeições estratégicas antes e após o turno
- Hidratação e suplementação
- Recuperação após turnos



Duração

- Adaptável. A duração do curso é ajustada conforme os objetivos, tamanho do grupo e necessidades específicas da empresa