

Um Dia Alimentar no Trabalho

(Presencial, Online ou Híbrido)

Curso prático com estratégias para manter uma alimentação saudável no contexto laboral, mesmo com pouco tempo.

OBJETIVOS

- Melhorar a alimentação durante o dia de trabalho
- Aumentar a energia e concentração
- Evitar picos de fome e fadiga
- Reduzir o consumo de snacks pouco saudáveis
- Criar rotinas alimentares sustentáveis

Público-Alvo

- Profissionais em regime presencial, remoto ou híbrido.



Duração

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

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Pequeno-almoço energético
- Refeições e lanches práticos no trabalho
- Gestão de fome emocional
- Preparação de refeições (meal prep)
- Opções saudáveis em restaurantes e máquinas