



MANGEZ, BOUGEZ, C'EST FACILE (EN ENTREPRISE)

L'activité physique, définie par l'OMS, comme tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique est reconnue par de nombreuses études scientifiques comme un facteur d'amélioration de la santé.

L'activité physique peut être réalisée dans trois contextes : au travail, pendant les loisirs ou lors des déplacements.

Ainsi, au vu du temps passé au travail et de la difficulté que les individus ont pour pratiquer, il est tout à fait indiqué de promouvoir l'activité physique dans un contexte professionnel.

C'est pourquoi, la Mutualité Française Hauts-de-France propose des actions de promotion et de valorisation de l'activité physique et sportive dans les entreprises.

OBJECTIFS

- Echanger sur les motivations à bouger et à manger équilibré.

DÉROULEMENT

Il est proposé aux participants les activités suivantes :

- Évaluer la condition physique et le niveau d'activité physique des salariés sous la forme de tests simples ;
- Échanger sur les motivations à bouger davantage et à manger équilibré avec une diététicienne et/ou un chargé(e) de prévention ;
- Orienter vers les clubs proposant une activité physique adaptée et éventuellement vers des professionnels de santé du territoire.



FORMAT

Stands d'information



PUBLIC

Adultes
Actifs



PARTENAIRES

Entreprises partenaires



INTERVENANTS

Mutualité Française HDF
Diététicienne
Professeur en activité physique adaptée