



AVEC UNE ALIMENTATION SAINE,  
C'EST LA FORME AU TRAVAIL

**nutriteam gmbh**

Cabinet de consultation pour les questions  
alimentaires

Jannicke Juchli

Rosenweg 15 a

3007 Berne

Tel. 031/371.70.22

[www.nutriteam.ch](http://www.nutriteam.ch)

[info@nutriteam.ch](mailto:info@nutriteam.ch)



## Thèmes

nutri  
team

- Dans quelle mesure une alimentation saine et équilibrée participe à l'endurance et à la capacité de se concentrer?
- De quelle manière peut-on, pendant une courte pause de midi, se préparer ou s'organiser un repas équilibré?
- Possibilité de poser des questions concernant l'alimentation et le mouvement



«On est ce que l'on mange...»

nutri  
team

„On travaille comme on mange.“



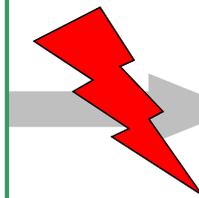
Cabinet de consultation pour les questions alimentaires ■ [info@nutriteam.ch](mailto:info@nutriteam.ch) ■ [www.nutriteam.ch](http://www.nutriteam.ch)



Situation effective

nutri  
team

- Forte charge de travail
- Peu de temps
- Beaucoup de pression



Repas...

- négligés
- et déséquilibrés



Mauvaise  
alimentation!

Cabinet de consultation pour les questions alimentaires ■ [info@nutriteam.ch](mailto:info@nutriteam.ch) ■ [www.nutriteam.ch](http://www.nutriteam.ch)



# Notre cerveau

- Le cerveau et le système nerveux de l'adulte représentent seulement 2 à 3% de la masse corporelle globale.
- Or 20% sont nécessaires aux besoins énergétiques quotidiens.
- Ne peut pas emmagasiner d'énergie!
- Le cerveau est constitué à environ 75% d'eau.



# Alimentation saine pour les cellules grises

Vitamines / Substances minérales



Glucides complexes



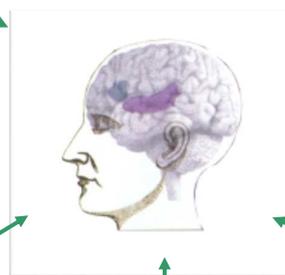
Substances grasses et acides gras essentiels



Acides aminés essentiels



Boisson suffisante





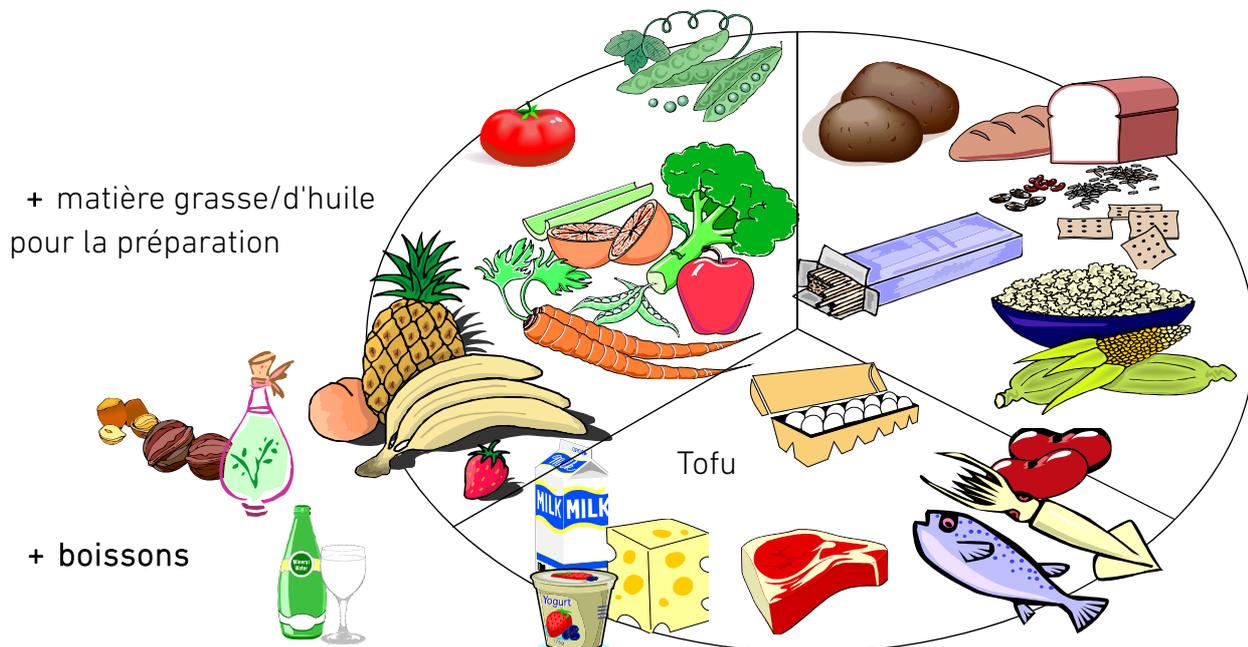
# Alimentation équilibrée



- En petites quantités  
1 portion par jour
- 2-3 cuillères à soupe par jour,  
20-30 g de fruits à coque, 10g de beurre
- 3 portions de produits laitiers  
1 portion de viande, poisson, œufs & tofu
- 3 portions par jour avec les repas principal
- 5 portions par jour (120g)  
3 légumes et 2 fruits
- Chaque jour  
1-2 litres



# Le repas idéal pour une personne de poids normal

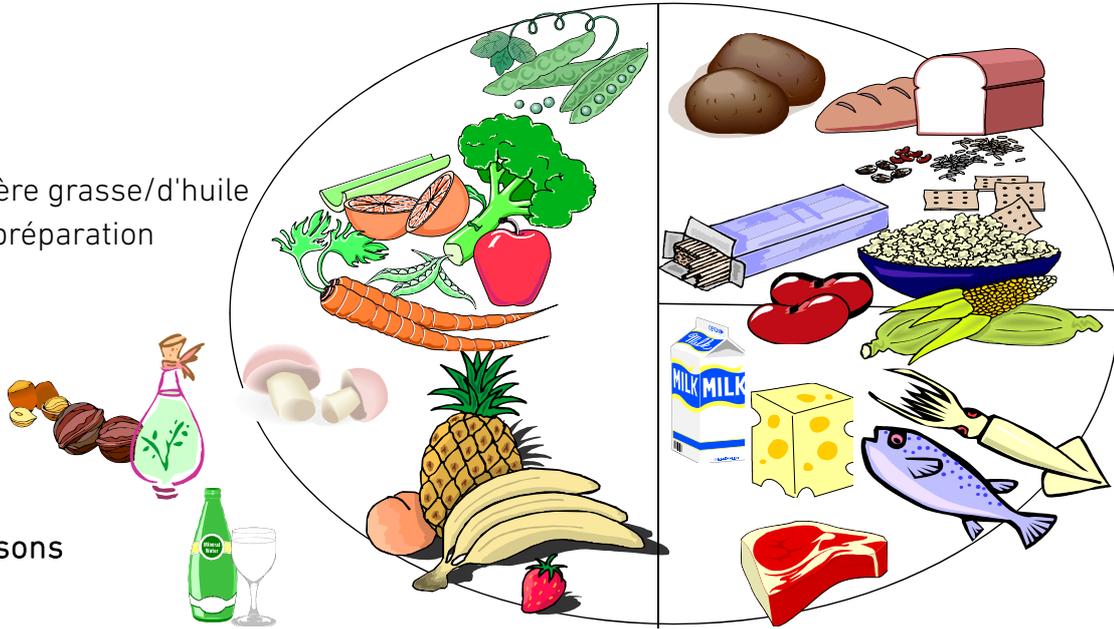




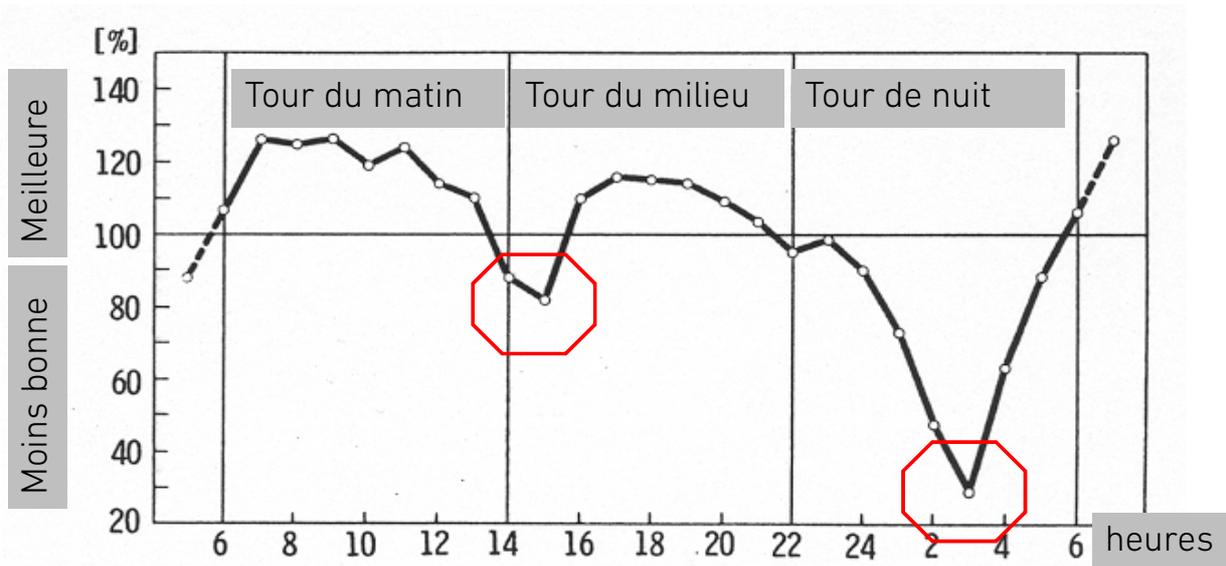
# Le repas idéal pour une personne en surpoids

+ matière grasse/d'huile pour la préparation

+ boissons

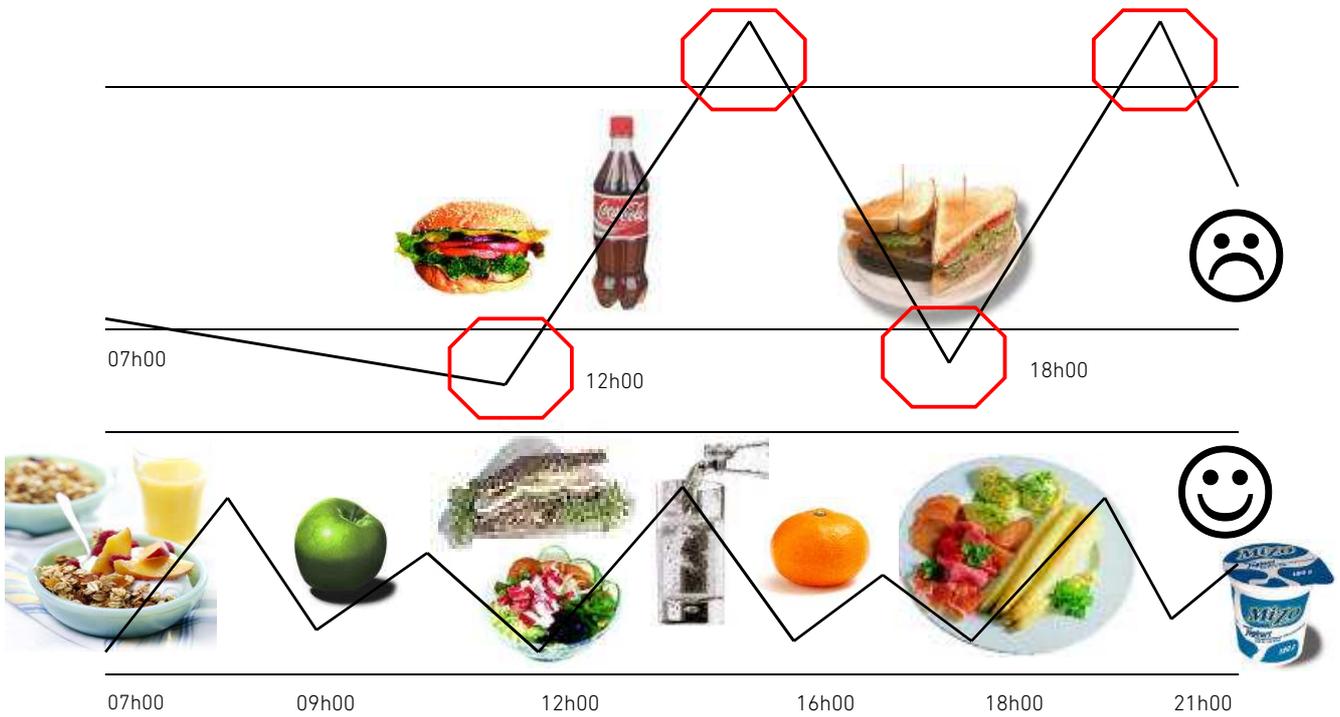


# Courbe des performances





# Répartition des repas



Cabinet de consultation pour les questions alimentaires ■ [info@nutriteam.ch](mailto:info@nutriteam.ch) ■ [www.nutriteam.ch](http://www.nutriteam.ch)



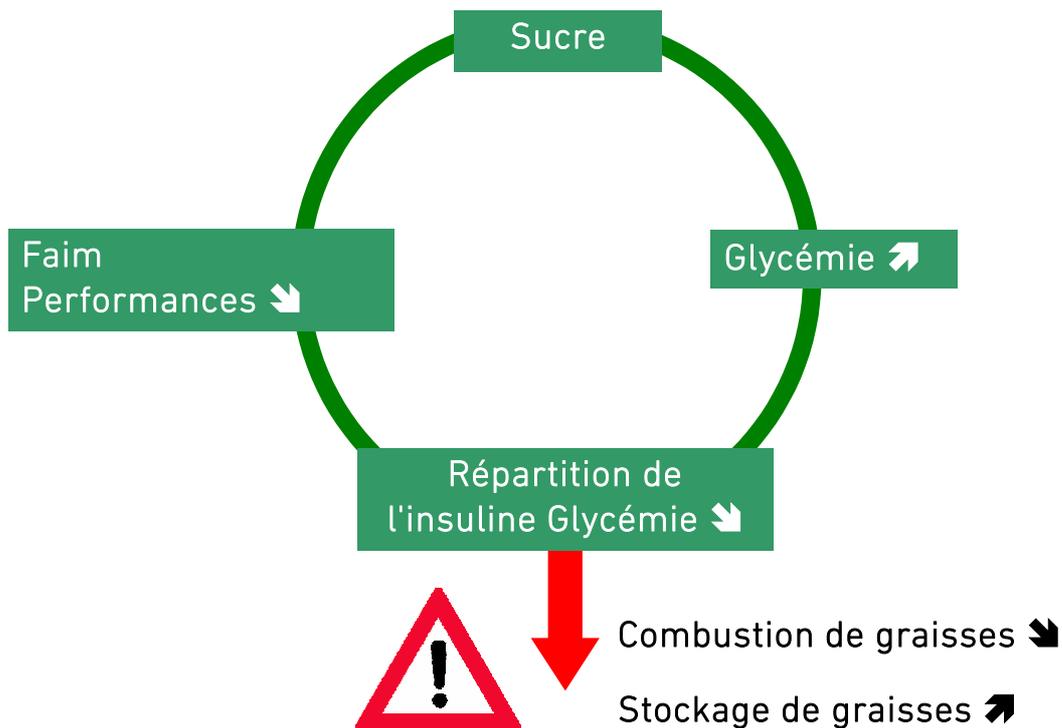
# Reprendre rapidement des forces?



Cabinet de consultation pour les questions alimentaires ■ [info@nutriteam.ch](mailto:info@nutriteam.ch) ■ [www.nutriteam.ch](http://www.nutriteam.ch)



## Circuit du sucre



## Choisir intelligemment





# Choisir intelligemment

nutri  
team



Cabinet de consultation pour les questions alimentaires ■ [info@nutriteam.ch](mailto:info@nutriteam.ch) ■ [www.nutriteam.ch](http://www.nutriteam.ch)



# Choisir intelligemment

nutri  
team



Cabinet de consultation pour les questions alimentaires ■ [info@nutriteam.ch](mailto:info@nutriteam.ch) ■ [www.nutriteam.ch](http://www.nutriteam.ch)



# Fast food



Source: Internet, Fastfood-Ketten, Mai 2004



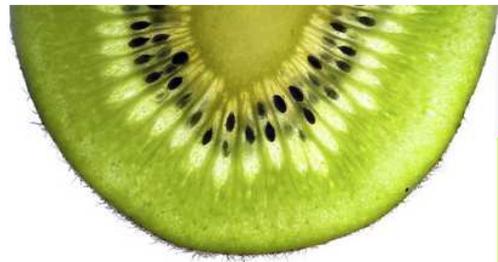
# Fast food



Source: Internet, 2006

# ESSEN BEWEGEN ENTSPANNEN

Basis für Wohlbefinden



CODE für 25% Rabatt: ZM75NBMLLU

- └ HOME
- └ NUTRITTEAM
- └ ANGEBOT
- └ REFERENZEN
- └ DOKUMENTATION
- └ PARTNER
- └ SHOP
- └ LINKS
- └ KONTAKT
- └ STANDORTE
- └ IMPRESSUM

## HERZLICH WILLKOMMEN

Suchen Sie fachkompetente Ansprechpartner für Ihre Ernährungs- und Bewegungsfragen oder Referenten für Vorträge, Schulungen oder Workshops?

Wir vom nutriTEAM beraten Sie gerne in allen Ernährungs- und Bewegungsfragen.

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist für unsere körperliche und geistige Gesundheit, unsere Leistungsfähigkeit und für unser Wohlbefinden unerlässlich. Wer sich ausgewogen ernährt und ausreichend bewegt, fördert seine Gesundheit und sein Wohlbefinden. Die gesunde Ernährung ist neben genügend Bewegung und Entspannung ein Puzzleteil eines gesunden Lebensstils.

### "Gesund essen – Fit im Alltag!" – Besuchen Sie unseren Online-Kurs!



Gesund essen - Fit im Alltag!



Fr. 48

 Nadia Schwestermann  
Ernährungsberaterin FH



Nadia Schwestermann

Dipl. Ernährungsberaterin  
FH, Geschäftsinhaberin  
nutriTEAM gmbh

+41 31 371 70 22

info@nutriTEAM.ch

NUTRI-CHECK FÜR  
MICH

ES

NUTRI-CHECK IN  
MEINER FIRMA

ES

NUTRINEWS

ES



Merci de votre attention 😊!