

Qui suis-je?

## Isabelle Agassis, nutritionniste



Diplômée du **CENTRE EUROPÉEN POUR LA RECHERCHE, LE DÉVELOPPEMENT ET L'ENSEIGNEMENT DE LA NUTRITION ET DE LA NUTRITHÉRAPIE** en Belgique.



Formée en méthode **KOUSHINE, NEURO-NUTRITION, COHÉRENCE CARDIAQUE** ainsi qu'en **ALIMENTATION VIVANTE** et en **COACHING (PNL)**.



Chroniqueuse à l'émission radio LFM « Santé vous bien » et intervenante dans des conférences.



Rédactrice régulière pour **JOBMAG** (Johdi).



## Franchissez le pas!

Je vous propose des solutions simples et peu coûteuses pour l'amélioration du capital santé de vos employés. Des conseils facilement applicables et qui génèrent rapidement des résultats.



079 408 97 06  
isabelle.agassis@gmail.com

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

Lausanne  
Yverdon  
Estavayer (La Pierre Blanche)

Coachings  
nutritionnels  
en entreprises



FAITES LE CHOIX  
**SANTÉ ET VITALITÉ**  
QUI VOUS RENDRA  
PLUS **PERFORMANT**



IsabelleAgassis

# Pourquoi vous soucier de l'alimentation de vos employés?

La qualité de l'alimentation a une influence majeure sur le fonctionnement de notre corps et de notre cerveau. Grâce au choix de nos aliments, nous pouvons améliorer notre santé, mais aussi augmenter notre capacité de concentration, notre faculté d'apprentissage et notre niveau d'énergie.

En aidant leurs employés à améliorer le contenu de leur assiette, les entreprises peuvent donc intervenir directement sur la motivation et l'efficacité de leurs équipes. Elle verront ainsi rapidement une:

- Augmentation de leur **PRODUCTIVITÉ**.
- Diminution du **TAUX D'ABSENTÉISME**.
- Réduction des **COÛTS LIÉS AUX SOINS DE SANTÉ**.

Selon diverses études, chaque dollar investi dans un programme basé sur l'amélioration de l'hygiène de vie générerait une économie de 4 dollars.

**Alors, qu'attendez-vous?**

## Mes prestations



## Activités en groupe

- **ATELIERS OU CONFÉRENCES** sur les besoins et pratiques alimentaires.
- **DISCUSSIONS** sur un thème précis, tel que: les lunchs au bureau, l'alimentation en cas d'horaires décalés, la lecture des étiquettes alimentaires, les mythes et réalités alimentaires.
- **PETIT-DÉJEUNER SANTÉ** pris en commun, pour apprendre comment bien débuter sa journée (avec mémos et recettes).
- **COHÉRENCE CARDIAQUE.** Présentation et apprentissage de cette méthode de respiration qui permet de mieux gérer son stress et ses émotions, et donc de réguler les problèmes de poids et de compulsions alimentaires.
- **VISITES** de supermarchés.

**Le thème peut être choisi ensemble afin d'être le plus efficace possible, de cibler les besoins de vos cadres, de vos employés.**

## Prise en charge individuelle

Coaching nutritionnel personnalisé permettant de :

- Obtenir un **BILAN COMPLET D'IMPÉDANCE** grâce à BiodyXpert. Cet appareil breveté permet d'obtenir en seulement 10 secondes des données essentielles sur sa composition corporelle : poids, IMC, métabolisme de base, masse grasse, masse musculaire, etc.
- Recevoir des **INFORMATIONS ET CONSEILS** et mettre en place des stratégies permettant d'optimiser sa santé globale.

**« Si vous prenez soin de vos employés, ils prendront soin de votre entreprise. »**

Richard Branson