

## Description des conférences

### ***Booster sa productivité par la santé.***

Conférence interactive qui amène les participants à se questionner sur leurs habitudes de vie et à découvrir comment les optimiser pour une meilleure productivité et performance au quotidien.

- Définir la productivité dans son quotidien
- Effet du sommeil sur notre santé
- Effet du stress sur notre santé
- Rôle et application du concept de métabolisme
- Rôle de la nutrition et ses sources d'énergie
- Idées de solutions pratiques à mettre en application au quotidien

### ***Carburer pour mieux performer.***

Conférence interactive qui apporte des réponses au fonctionnement et aux besoins nutritionnels du corps par la vulgarisation de principes de base de l'alimentation (nutriments, groupes alimentaires, etc.).

- Comprendre les différentes sources d'énergie dans les aliments
- Rôles et sources de gras
- Rôles et sources de glucides
- Rôles et sources de protéines
- Options de supplémentation
- Choix végétal versus animal

### ***Comprendre les 5 phases du changement pour atteindre son plein potentiel.***

Conférence-témoignage basée sur l'aventure et l'expérience de Claudine Larivière, à travers les années en tant que patiente, employée et entrepreneure.

- Surmonter les étiquettes sociales
- Trouver sa source de motivation

- Comprendre les phases de changement dans l'atteinte d'un objectif : Confort - Inconfort - Croissance - Persévérance - Succès

### ***Comprendre sa composition corporelle.***

Cette conférence explique la signification et les stratégies sur lesquelles travailler pour atteindre ses objectifs en optimisant sa composition corporelle, pour une meilleure santé et productivité.

- Comprendre les différents paramètres de sa composition corporelle
- Facteurs influençant le gras corporel
- Facteurs influençant la masse musculaire
- Facteur influençant le métabolisme
- Idées de stratégies pour améliorer sa composition corporelle

### ***Introduction à la nutrition sportive.***

Conférence permettant de comprendre les principes de base pour bien carburer durant les entraînements, les loisirs et les compétitions, dans l'objectif de mieux se préparer, de performer et de récupérer lors d'activité sportive et ce, peu importe sa nature, sa demande et sa durée.

- Comprendre les sources d'énergie alimentaires
- Idées de stratégies avant - pendant - après l'activité
- Rôle de la supplémentation
- Options d'aides ergo-gènes disponibles sur le marché

### ***Cerveau et nutrition.***

Conférence démystifiant la relation entre le cerveau et la nutrition, dans un contexte de productivité lors des activités personnelles et professionnelles, et permettant également, de mieux comprendre ce que la nutrition peut apporter dans la productivité.

- Comprendre le rôle primordial du cerveau au quotidien
- Identifier les signes de déficiences
- Idées de stratégies pour nourrir son cerveau et atteindre son plein potentiel : Nutrition - Activité - Supplémentation - Sommeil - Pause