

RÉFÉRENTIEL WELLNESS CENTER HEYME

MODULE MOVE-EAT

PÉRIODE PRÉCONISÉE

De janvier à juin

PITCH

En gagnant en autonomie, la santé des étudiants est impactée en premier par la perte de repères d'équilibre alimentaire et un désinvestissement dans les activités physiques. HEYME incite les étudiants à bouger davantage et lutte contre les dogmes « média » autour de l'alimentation (régime / détox) pour décomplexer et se faire plaisir. HEYME promeut les diversités dans le sport.

THÉMATIQUES

Alimentation

- ★ Équilibre alimentaire
- ★ Étiquettes / Nutriscore
- ★ Régimes amaigrissants et spécifiques
- ★ Alimentation festive
- ★ Conseils vie étudiante/manger vite et bien/budget

Activités physiques

- ★ Sédentarité
- ★ Sport chez soi
- ★ Éco mobilité
- ★ Mixité/égalité
- ★ Handicaps

Image de soi

- ★ Violences/discriminations
- ★ IMC
- ★ Pression sociale