Conférences & Ateliers en Entreprise
Nutrition à Index Glycémique Bas



Alexandra Mathis

Coach en nutrition spécialisée en alimentation à IG Bas.
J'accompagne mes clients sur un rééquilibrage alimentaire pour une perte de poids durable et sans frustration.

✦ Autrice *IG Bas IG Bon* & *Ménopause* Éd. Marie-Claire (2025-2026)
◉ + de 27 000 abonnés Instagram
► + de 200 collaborateurs sensibilisés
✓ 100% de satisfaction





En France, 1 adulte sur 2 est en situation de surpoids ou d'obésité et plus de 3,8 millions de personnes vivent avec un diabète.
L'alimentation à **Index Glycémique Bas** contribue à prévenir ces maladies chroniques, tout en stabilisant l'énergie, en évitant les fringales et en préservant sa santé sur le long terme. Des réflexes simples qui bénéficient à tous, sans régime restrictif, en choisissant les bons aliments… tout simplement.
● **RSE & QVT :** Sensibiliser vos équipes à la nutrition s'inscrit dans votre démarche RSE et renforce votre marque employeur.

Les bénéfices pour votre entreprise et vos collaborateurs

- Moins de coups de fatigue - Plus d'énergie
- Meilleure santé - Moins d'absentéisme
- Glycémie stable - Meilleure concentration
- Moment de partage - Cohésion d'équipe

Thématiques d'intervention

Introduction à l'IG Bas : Comprendre l'index glycémique, ses impacts, les aliments à privilégier
Énergie & Performance : Optimiser ses repas, éviter les coups de fatigue, snacks intelligents
Nutrition au travail : Repas d'affaires, lunch box équilibrées, gestion du stress

Formats d'intervention

Toute la France • Présentiel ou visio •

► Conférence	♦ Atelier	★ Sur-mesure
1h à 1h30	**1h30 • 5-10 pers.**	**Plusieurs séances**

Ce qu'en disent les entreprises

« Intervention claire, pédagogique et très appréciée par nos équipes. Alexandra a su rendre le sujet accessible et donner des conseils immédiatement applicables. »

« Super moment convivial où l'on a appris plein de choses concrètes à appliquer au quotidien ! »

« Merci Alexandra pour cette belle intervention. L'ensemble des collaborateurs en présentiel et en `distanciel ont véritablement apprécié. »

Contactez-moi

✉ mathisalexandra@gmail.com • ◉ 06 34 47 12 09
🌐 www.coachingpertedepoids.fr • @gourmande_et_igbas