



UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

La situation actuelle du télétravail et le caractère anxiogène du Covid, induits des causes et risques comportementaux, plus singulièrement appelés **troubles du comportement** avec prise de poids, maladies et développement insidieux d'un mal-être...

Dans le cadre d'une prise en charge à titre **préventif** ou en **traitement de fond**, nous proposons des programmes en entreprise pour prendre **soin** de la **santé** et du **bien-être** des employés. Ces programmes nutritionnels sont basés sur l'**étude d'un bilan sanguin complet** ainsi que la mise en place d'un coaching de préparation mentale.

L'IMMUNITÉ, C'EST LA SANTÉ

Les maladies **cardio-vasculaires** représentent la **deuxième** cause de **mortalité** en Suisse. Il est important de prendre conscience des **signes avant-coureurs**, avant de tomber dans une spirale difficilement contrôlable. En perdant sa **capacité d'adaptation** à notre environnement, notre organisme s'affaiblit et devient plus **vulnérable** aux agressions extérieures (infectieuses, toxiques, surmenage, stress ...)

Le **système immunitaire** va perdre sa capacité de réponse aux agressions bactériennes, virales. Une infection d'ordinaire banale, telle qu'un rhume, va se développer plus facilement dans un **organisme fragilisé**, la réponse pour réagir à cette agression sera d'autant plus longue. Actuellement en médecine allopathique, on assiste à une multiplication de **complications co-latérales** d'ordre physiologique et psychologique avec des arrêts de travail à répétition, pouvant aller jusqu'au burn-out, sans pouvoir résoudre les problèmes de fond.

L'équilibre alimentaire et psychologique est **la clé à la réponse immunitaire**, car c'est la base de la **neurotransmission**...

**UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE, C'EST 700 NOUVEAUX
NEURONES PAR JOUR. QUI FAIT MIEUX ?
EN GROS C'EST PARFAIT !**



ANNICK BRIZAIS

Préparateur sportif - faculté des sports et des sciences
Conseillère en nutrition MCO et coach METABOLIC
BALANCE
Massages sportifs - Endermologie - Hydrothérapeute
Praticienne Reiki 3ème Degré & Shiatsu (1ère année ISS)
Méditation Mindfulness

+41 79 905 25 99
contact@ushape.ch

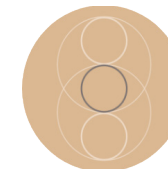
MARYAMA UNANI

Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique
Coach & Consultante en Santé au Travail
- PIST Consulting
Ingénieur des Systèmes Humains

+41 78 609 49 19
contact@ushape.ch



RETROUVONS NOUS SUR
www.ushape.ch



www.ushape.ch

USHAPE

LA FORME SUR TOUTE LA LIGNE



VOTRE BESOIN

*LE MONDE DU TRAVAIL
A CHANGÉ. NOUS POU-
VONS LE RENDRE MOINS
STRESSANT.*

L'environnement de travail actuel est de plus en plus stressant. L'organisation est mise sous pression avec des forces vives qui diminuent face aux coûts d'exploitation en déséquilibre, et des seuils de rentabilité de plus en plus difficiles à maintenir dans cette période de Covid. La mise en place du télétravail de façon durable, à un impact sur la santé des collaborateurs, n'ayant plus la possibilité de maintenir un contact direct entre eux. Cette dynamique perdue, instaure un climat anxiogène qui conduit de plus en plus de personnes vers des troubles du comportement...

La résultante est immédiate ! le bien-être des employés est mis à mal, entraînant :

BURN-OUT, DÉPRESSION, DÉMISSION, ARRÊTS MALADIE PROLONGÉS...

NOTRE MISSION

*AIDER ET SENSIBILISER LES EMPLOYÉS
À AMÉLIORER LEUR SANTÉ.*

Nous renforçons la conscience de la santé de vos collaborateurs et établissons, à travers différents protocoles, un mode de vie sain et épanouissant sur le long terme.

Nos résultats :

- **BOOST D'ÉNERGIE**
- **ACCROISSEMENT DE LA MOTIVATION, DE LA
CONCENTRATION ET DE LA MÉMOIRE**
- **AMÉLIORATION DE L'ENDURANCE ET DE LA PER-
FORMANCE PROFESSIONNELLE**
- **DIMINUTION DU STRESS ET DE L'ABSENTÉISME**

NOTRE PROPOSITION

Nous vous proposons de mettre en place une permanence dans vos locaux, à raison de 2 demi-journées par mois afin d'établir une anamnèse au plus juste pour chaque collaborateur consulté. Nous vous accompagneront aussi à travers la mise en place de différents outils pour aller vers un mieux-être, indispensable pour des relations de travail épanouissantes.

UNE APPROCHE NUTRITIONNELLE

Informations sur les règles de base en alimentation : Comment je fonctionne ? Qu'est ce que les déchets métaboliques ? Qu'est ce que cela entraîne ? Cortisol, Stress, Insuline, Diabète... etc

Connaître son métabolisme de base et ses besoins énergétiques

Définir son poids santé et comment y arriver

Définir l'âge de son corps et les impératifs physiologiques pour être en forme et en santé (analyse avec l'Impedancemètre, édition de la masse musculaire, masse graisseuse, BMI, % hydrique et bilan sanguin sur place)

Élaboration des plans et menus alimentaires personnalisés pour arriver à ses objectifs

UNE APPROCHE COMPORTEMENTALE

Coachings individuels et collectifs

Lever les freins, les croyances limitantes

Gérer son stress

Éliminer les frustrations

Se rééquilibrer, reprendre confiance en soi

Gérer ses émotions

Se connecter à soi et développer son self-control

Méditer (méditation Gemperli)

NOS OUTILS

METABOLIC BALANCE

Suite à un bilan sanguin, les 36 marqueurs vont nous permettre de déterminer les aliments qui vont booster naturellement votre système hormonal et relancer votre microbiote. Le protocole Metabolic Balance, a fait ses preuves dans le monde entier, résultant de plus de 20 années de recherche de plusieurs scientifiques, ayant concentré leur travail sur la neuro-nutrition et les troubles anxio-dépressifs...

L'Objectif étant d'arriver à un statut micronutritionnel optimal (vitamines, minéraux, acides gras essentiels, fibres etc ..) le SWOT du cerveau !

Ce protocole se passe sur 4 phases et varie en fonction des pathologies détectées; troubles du sommeil, digestifs MICI, troubles articulaires et inflammatoires, troubles du comportement boulimie ou autres. La prise en charge individuelle va de 2 à 5 mois.

MÉTHODES PNL

La Programmation Neuro-Linguistique (PNL) est un ensemble de techniques de communication et de transformation de soi qui s'intéresse à nos réactions. C'est une discipline qui s'inscrit dans le champ des sciences humaines et qui permet à tout à chacun d'exploiter son plein potentiel tant au niveau privé que professionnel. Son but ultime est de programmer en nous des comportements de réussite et de changements concret.

Les protocoles utilisés en PNL vont être séquencés et personnalisés selon les besoins identifiés. La prise en charge peut s'étendre de 3 à 4 mois selon la situation présentée et le résultat souhaité.