

NOUVEAU

QVCT

INTÉGREZ LA FORMATION NUTRITION DANS VOTRE MANAGEMENT !

Et si la vitalité de vos équipes devenait votre meilleur levier de performance ?

LA FORMATION "NUTRITION & CO®" QUI CHANGE TOUT



Déborah PLY, Formatrice QVCT, en partenariat avec DKLIC Formations, certifié Qualiopi

LE CONSTAT EST ALARMANT

LE RYTHME DE VOTRE ENTREPRISE EN EST PERTURBÉ !

En France, les chiffres clés, selon l'INSERM :

- **1 Français sur 2** souffre de douleurs articulaires : 1ère cause des arrêts maladies
- **12 millions** de rhumatismes, dont 9 millions d'arthrose
- **270 000 Français** souffrent de fatigue chronique
- **15 millions** de maladies chroniques
- **1 femme sur 10** souffre d'endométriose
- 20 à 25% des femmes ménopausées souffrent de troubles sévères
- 47,3% des adultes sont en surpoids.

Quand vos équipes sont fragilisées, l'efficacité de votre entreprise en est impactée.

IMAGINEZ VOS ÉQUIPES DE DEMAIN

CE QUE LA NUTRITION & CO® CHANGE CONCRÈTEMENT

Nutrition & Co®
une Méthode éprouvée, saine et naturelle

Un levier stratégique permettant de prendre soin de vos collaborateurs et d'assurer un cercle vertueux entre leur bien-être personnel et leur performance professionnelle durable.

DOULEURS ARTICULAIRES

1ère cause d'arrêts maladie, il est temps d'agir !

Plus question de "faire avec". Le corps retrouve sa **liberté de mouvement**, le collaborateur sa **pleine disponibilité** et l'entreprise voit reculer la 1ère cause des arrêts maladies, ce qui réduit considérablement l'impact des absences.

INFLAMMATION CHRONIQUE

Stoppez le déclencheur de nombreuses problématiques

Elle s'installe à **bas bruit**, sans prévenir et elle est le déclencheur de nombreuses pathologies qui **épuisent vos équipes**. La **Nutrition & Co®** intervient à la **source du problème**, pas sur le symptôme et libère le corps de nombreux maux qui freinent la performance au quotidien.

FATIGUE CHRONIQUE

Retrouvez des équipes dynamiques et efficaces !

Un café pour démarrer, un autre pour tenir et pourtant, le réservoir reste vide. La **Nutrition & Co®** redonne au corps le **carburant dont il a vraiment besoin**, pour retrouver une énergie vitale, durable et sans artifice. Adieu la procrastination, vos équipes retrouvent l'élan !

POIDS

Un corps en équilibre est un esprit disponible

Un collaborateur mal dans son corps n'est jamais vraiment là. Les préoccupations liées au poids occupent une énergie mentale et émotionnelle précieuse, au détriment de tout le reste. **En retrouvant naturellement son poids originel, le corps se libère**. Et avec lui, la **disponibilité**, la **sérénité** et l'**engagement** reviennent.

OPTIMISER L'ACTIVITÉ DU CERVEAU

Informez-vous sur les bons leviers

Le cerveau n'est pas figé. Il se régénère, forme de nouvelles connexions et s'adapte tout au long de la vie. Encore faut-il lui donner ce dont il a besoin. **Concentration retrouvée, vivacité cognitive libérée, créativité relancée** : et l'entreprise gagne des collaborateurs qui pensent mieux, décident mieux, avancent mieux.

CYCLE MENSTRUEL ET ENDOMÉTRIOSE

Mieux comprendre pour mieux agir

Règles incontinentes, douleurs, flux abondants, fatigue cyclique : certains jours, l'inconfort menstruel prend toute la place et la collaboratrice n'est plus vraiment là. **En retrouvant un cycle apaisé, elle récupère cette énergie précieuse** trop longtemps mobilisée par son corps. Elle revient à elle-même, présente, disponible, pleinement engagée dans sa vie professionnelle.

PRÉMÉNOPAUSE ET MÉNOPAUSE

Ne laissez plus les hormones freiner vos talents !

Bouffées de chaleur, suées nocturnes, sécheresse, surpoids, troubles du sommeil : la ménopause est souvent redoutée et anticipée négativement. Elle peut pourtant être vécue comme une **libération, une nouvelle étape, un nouveau souffle**. En apaisant ces symptômes, la femme cesse de subir et rayonne, dans sa vie et dans son entreprise.

CONGÉ MATERNITÉ

Des clés pour assurer un retour en confiance et avec énergie

Elle revient, souriante, mais épuisée. Son corps a tout donné et n'a pas encore tout récupéré.

La fatigue s'installe, le corps change, l'allaitement demande, et la vie professionnelle reprend comme si de rien n'était. **En lui donnant les bons leviers, elle retrouve son énergie**, prend soin d'elle et revient vraiment.

PRÉVENTION & ÉPIGÉNÉTIQUE

Informez pour préserver les compétences et l'engagement au long terme

Nos comportements quotidiens influencent directement l'expression de nos gènes. C'est ce que l'épigénétique nous enseigne. **Pas besoin d'attendre que le corps tire la sonnette d'alarme. Anticiper, c'est choisir**. Et les collaborateurs qui prennent soin d'eux aujourd'hui sont ceux qui restent compétents, dynamiques et engagés demain.





5 FORMATIONS

Nutrition & Co®

Une nouvelle vision
de la performance en entreprise

UN PROGRAMME ADAPTÉ POUR UN RÉSULTAT DURABLE

Permettez à vos équipes de devenir autonomes, responsables et acteurs de leur bien-être.
Plus disponible, Plus engagé et Plus efficace



COMPRENDRE

Comprendre
les besoins du corps
et son fonctionnement

Pour apporter au corps
les éléments et les conditions
dont il a besoin.



IDENTIFIER

Identifier les obstacles
empêchant le corps
de fonctionner correctement

L'inflammation chronique,
le Stress oxydatif, la Malbouffe...
sont les déclencheurs de pathologies.



SOLUTIONNER

Actions concrètes,
simples, saines et naturelles
pour contrer ces obstacles

Alimentation saine et équilibrée
Bains dérivatifs
Argile verte illite

FORMATION 1



ÉNERGIE ET VITALITÉ

Adieu la fatigue chronique !

FORMATION 2



PRÉVENTION ET ÉPIGÉNÉTIQUE

Comment garder les meilleurs au sommet ?

FORMATION 3



DOULEURS ET INFLAMMATION

1ère cause des arrêts maladies, il est temps d'agir !

FORMATION 4



CERVEAU PERFORMANT

Le levier que personne n'exploite vraiment

FORMATION 5



VOS HORMONES, ON EN PARLE ?

Ne laissez plus les hormones freiner vos talents

Les formations Nutrition & Co®

apportent des clés fondamentales pour transformer en profondeur la vitalité des équipes, et deviennent un véritable outil de stratégie managériale.

LA SOLUTION NUTRITION & CO®

TROIS PILIERS NATURELS, ÉPROUVÉS ET PUISSANTS

Permettez à vos équipes de devenir autonomes, responsables et acteurs de leur propre vitalité.

Une alimentation équilibrée, associée à la pratique des bains dérivatifs et de l'argile, **oriente vers une hygiène de vie saine et naturelle** pour lutter contre les deux grands déclencheurs de pathologies de notre époque : **l'inflammation chronique** et le **stress oxydatif**, confirmés par Harvard.

● L'ALIMENTATION Méthode France GUILLAIN

Nourrir le corps, c'est **lui donner le carburant** dont il a besoin pour **fonctionner, se réparer et se régénérer**.

Cette alimentation équilibrée, dont les recommandations rejoignent celles de **Harvard** suite à 22 000 études internationales, mise sur des aliments vivants, une cuisson douce qui préserve leurs nutriments, et une composition de repas pensée pour optimiser chaque apport.

Elle agit sur la digestion, l'assimilation, l'élimination et pose les fondations de tout le reste.



● LES BAINS DÉRIVATIFS®

Le bain dérivatif consiste à **rafraîchir le périnée** à l'aide de poche froide que l'on place sur un siège, dans un slip ou une culotte. le geste est simple, l'effet est puissant.



Pratiqué quotidiennement, le bain dérivatif lutte efficacement contre l'inflammation chronique permettant d'**activer** les fonctions du corps, **rétablir l'élimination des surplus** tout en aidant au **nettoyage** interne du corps. Un outil naturel, discret et redoutablement efficace que l'on pratique au bureau ou à la maison.

● L'ARGILE VERTE ILLITE

Étudiée par le CNRS pendant 50 ans et autorisée par le ministère de la santé pour un usage interne, l'argile verte illite est bien plus qu'un remède de grand-mère.



Appliquée en cataplasme sur des points de drainage précis, **elle agit en profondeur** :

anti-inflammatoire, anti-douleur, drainante, réparatrice et reminéralisante. Elle pompe les déchets, répare les tissus et **vient puissamment renforcer l'action des bains dérivatifs**.

L'association de ces 3 piliers est la clé pour maintenir ou retrouver une forme physique et intellectuelle.

DÉBORAH PLY

DE L'EXPÉRIENCE PERSONNELLE À L'ÉLAN PROFESSIONNEL

Ce qui fait la force de ses formations, c'est l'alliance entre un vécu personnel profondément transformateur et une pédagogie qui repose sur des bases scientifiques solides.

15 ans de maladie auto-immune réduite au silence en transformant son hygiène de vie, avec des solutions saines, simples et naturelles. De cette expérience sont nés :

- La conviction que **nous avons une marge de manœuvre** bien plus large qu'on ne le pense
- **L'élan de transmettre** les clés qu'elle aurait aimé recevoir plus tôt



Forte de cette expérience, Deborah s'est engagée à **informer, accompagner** et **faciliter** le chemin de ceux qui souhaitent prendre soin d'eux.

DES CHIFFRES, UNE PASSION, UN ENGAGEMENT

- 11 ans de pratique quotidienne personnelle
- 8 ans d'expérience en accompagnement
- 320+ personnes accompagnées
- 12 pays



Conférence à TOULOUSE 2026 : Deborah PLY en duo avec France GUILLAIN

RELEVEZ VOS ENJEUX QVCT AVEC UNE PRESTATION ADAPTÉE À VOTRE CONTEXTE

ET SI LA VITALITÉ DE VOS ÉQUIPES DEVENAIT VOTRE MEILLEUR LEVIER DE PERFORMANCE ?

Chaque entreprise a ses propres enjeux, ses contraintes, ses objectifs. C'est pourquoi les prestations Nutrition & Co® sont sur mesure, tant dans le fond que dans la forme.


Construisons ensemble une formation adaptée à votre contexte, au croisement de la **prévention** et de la **performance professionnelle**.



Déborah PLY

Conseillère en Nutrition certifiée C.E.R.D.E.N. et Méthode France GUILLAIN
Numéro NDA en cours d'attribution

 **06 13 19 90 01**

 deborahply@dklicformations.fr

 www.dklicformations.fr

En partenariat avec le Centre **DKLIC Formations** certifié Qualiopi

