



## «Sani e in forma a riunioni e conferenze»

### L'alimentazione giusta per riunioni e conferenze

Alimentazione sana, movimento e pause sufficienti sono fattori decisivi per il successo di una riunione o di una conferenza, in quanto contribuiscono a mantenere alto il livello di rendimento e di concentrazione dei partecipanti. Bastano pochi accorgimenti per ottenere risultati tangibili, a vantaggio sia degli organizzatori che dei partecipanti.

«5 al giorno» vi presenta informazioni sull'alimentazione sana e una serie di idee e ricette per la ristorazione in occasione di riunioni di lavoro, utilizzabili sia per l'organizzazione di incontri a due che per conferenze con diverse centinaia di partecipanti. Il tutto è incentrato naturalmente sull'alimentazione, la specialità di «5 al giorno», ma parleremo anche del movimento e delle pause, poiché anche questi fattori hanno un ruolo importante.

Tuttavia, oltre al contributo degli organizzatori, anche il comportamento dei singoli partecipanti svolge un ruolo determinante: pertanto anche a loro presentiamo semplici suggerimenti per gli incontri di lavoro.

#### Suggerimenti per un'alimentazione sana e «brainfood»

Una condizione importante per il rendimento del cervello è l'apporto sufficiente di sostanze nutritive, vitamine e sali minerali. Scoprite cos'è il «brainfood», in che modo le singole sostanze nutritive influiscono sul rendimento e cosa ci vuole per un'alimentazione sana.

#### Suggerimenti e idee per una ristorazione sana

Qui vi presentiamo informazioni sulla ristorazione nelle pause brevi e in quelle lunghe e ricette per ogni stagione, utili per l'organizzazione di riunioni e conferenze. Con «power start», «vitamin break» e «fit lunch» avete diverse possibilità di offrire ai partecipanti bevande e vivande sane, preparate da voi o da un servizio di catering.

#### Lista di controllo per organizzatori

Questa lista di controllo per la ristorazione è destinata agli organizzatori e può essere utilizzata per la pianificazione e la verifica delle ordinazioni di cibi e bevande. È un ottimo strumento per offrire un'alimentazione sana e inserire nel programma pause a intervalli di tempo regolari.

## Suggerimenti per partecipanti

Prima di partecipare a una riunione o a una conferenza, spesso i partecipanti non sanno niente sul tipo di ristorazione, sulle pause e sulle possibilità di movimento programmati dagli organizzatori. Tuttavia, anche quando le premesse non sono ottimali, basta qualche piccolo accorgimento per alimentarsi in modo adeguato e fare sufficiente movimento.

E partecipando a riunioni o conferenze organizzate in base ai suggerimenti di «5 al giorno» conviene sfruttare consapevolmente la sana offerta alimentare e le possibilità di movimento. Star bene e trascorrere una giornata proficua dipende in buona parte anche da voi.

«Suggerimenti per partecipanti» sono disponibili anche su flyer:  
[www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch)

## Raccomandazioni per le pause e il movimento

A parte l'alimentazione, anche il movimento e le pause di lavoro sono molto importanti per il rendimento e la concentrazione. Qui vi presentiamo idee e suggerimenti su come integrare il movimento in riunioni e conferenze e su come organizzare le pause.

«20 praktische Bewegungstübungen» sono disponibili anche su flyer:  
[www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch)

### indirizzo contatto

Lega svizzera contro il cancro  
Effingerstrasse 40  
casella postale, 3001 Berna  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
[www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch)