



Myriam Kamouh

Coach en nutrition certifiée en Nutrithérapie
& Fondatrice de Green Coach Nutrition

Depuis 2017, j'anime des ateliers nutrition en entreprise en Belgique, en France et au Luxembourg. Ma mission : rendre l'alimentation saine joyeuse, accessible et immédiatement applicable — pour chaque équipe.

Mes 4 valeurs clés

Transmission · Prévention
Sens · Passion



Ils m'ont fait confiance

GSK · AXA · Meta · Baloise
AG Insurance · D'leteren
Rossel · RMB · Befimmo
Degroof Petercam · Puilaetco
Grunenthal · IrisCare · Avertim
Certifer · UCM · Magotteaux
Sisu Group · Gopa Pace · NAOS

Et si l'assiette de vos collaborateurs changeait tout ?

Coach en nutrition certifiée en nutrithérapie, je propose des conférences et ateliers qui permettent aux collaborateurs d'optimiser leur santé physique et psychique. Résultat : meilleure immunité, concentration maximale, stress contrôlé, bonne humeur et relations apaisées.

Un team building qui a vraiment du sens

34% des Belges considèrent le team building comme une perte de temps. Les ateliers nutrition répondent à un vrai besoin quotidien — énergie, stress, bien-être — et créent des liens humains authentiques et durables au sein de votre équipe.

LES 3 FORMATS

■ LUNCH & LEARN

1h conférence + 15 min Q&R + lunch bio que je prépare moi-même

Une conférence interactive sur une thématique nutrition, suivie de questions-réponses. Je reste ensuite avec vos équipes pour le lunch bio, végétarien et fait maison — je mange avec eux, réponds à leurs questions, pleinement présente. Disponible en présentiel ou en webinaire.

■ SNACK & LEARN

1h conférence — la formule flexible et accessible

Même contenu de qualité que le Lunch & Learn, accompagné d'un goûter sain à faible index glycémique dégusté pendant la session. Idéal pour les équipes chargées ou les budgets limités. En présentiel ou webinaire.

■ COOK & EAT

Atelier pratique de cuisine 1h30 + dégustation

Un atelier pratique de cuisine en équipe : 1h en cuisine, 30 min de dégustation. Les participants cuisinent, dégustent et repartent avec un vrai savoir-faire pour la vie. Option : concours de recettes — le gagnant remporte une consultation individuelle ou le programme Green Transformation.

Après chaque atelier — chaque participant reçoit :

méthode complète · fiches mémo · 12 recettes rapides · liste ingrédients & ustensiles · conseils compléments alimentaires



■ LUNCH & LEARN — 4 ATELIERS PHARES

DYNAMISME & ÉNERGIE**GRÂCE À UNE MEILLEURE NUTRITION**

Ne mangez pas moins, mais mangez mieux. Découvrez les principes de l'alimentation hypo-toxique et anti-inflammatoire. Remplacez certains ingrédients par leur équivalent sain pour booster votre immunité.

Consommez les bons aliments au bon moment — chrono-nutrition — et maîtrisez votre glycémie pour retrouver énergie, concentration et moral au top.

LE BONHEUR COMMENCE DANS L'ASSIETTE

90% de la sérotonine, le neurotransmetteur du bien-être, est régulée par notre intestin. Apprenez à chouchouter votre microbiote avec les aliments et compléments alimentaires adéquats — pour un mental plus fort, une meilleure immunité et moins de stress et d'anxiété.

HEALTHY IS THE NEW BEAUTY**— TROUVEZ VOTRE POIDS DE FORME**

Trouvez le poids avec lequel vous vous sentez en paix avec vous-même — sans régime. Ne comptez plus les calories, référez-vous plutôt à l'index glycémique. Vous réaliserez que ligne et plaisir peuvent tout à fait aller de pair !

LA NUTRITION DU SPORT

Quels sont les bénéfices du sport pour votre immunité et votre bien-être psychique ? Comment vous nourrir de manière optimale avant, après le sport et durant toute la semaine ? Mes meilleurs conseils pour allier performances sportives, énergie au top et santé optimale.

■ COOK & EAT — 2 ATELIERS PHARES

LUNCH BOX & BOUDDHA BOWLS

Un atelier pratique pour composer une lunch box délicieuse, belle et saine — un maximum d'énergie l'après-midi, sans coups de pompe ni fringales. Maîtrisez la méthode 'cuisine en kit' : comment préparer des repas sains toute la semaine sans sacrifier votre temps libre. Dégustation incluse.

PRÉPAREZ-VOUS UN SUPER GOÛTER

Un atelier pratique qui prouve qu'on peut manger de délicieuses douceurs sucrées, chocolatées ou fruitées, en prenant soin de sa santé et de sa glycémie. Le secret : choisir de bons ingrédients ! Vous boosterez votre sérotonine de manière saine. Dégustation incluse.

POURQUOI GREEN COACH NUTRITION

■ Une expérience complète, pas juste une conférence

Je prépare le lunch bio moi-même et mange avec vos équipes. Je reste pour toutes les questions. Vos collaborateurs vivent la nutrition — ils ne font pas que l'écouter.

■ Méthode complète après chaque atelier

Fiches mémo, 12 recettes rapides, liste d'ingrédients & ustensiles, conseils personnalisés en compléments alimentaires — prêt à agir dès le lendemain matin.

■ Passion, pédagogie & accessibilité

Des ateliers vivants, interactifs et adaptés à tous les niveaux — des débutants complets aux passionnés de nutrition.

■ 3 langues, 3 pays

Français, néerlandais et anglais. Belgique, France et Luxembourg — dans vos locaux ou dans un lieu externe inspirant.

■ 9 ans d'expérience terrain

Des milliers de collaborateurs touchés dans plus de 30 entreprises, des startups aux multinationales.



Planifiez un appel vidéo — devis personnalisé sous 48h

myriam@greencoachnutrition.com · +32 475 831 222 · www.greencoachnutrition.com