



Vegg'up

Vegg'up fait sa rentrée avec une formation 100% en ligne prête à partir !

Pendant l'été, Vegg'up a travaillé dur pour préparer tous les contenus de sa **formation 100% en ligne** qui est maintenant fin prête !

Toute l'équipe a travaillé sur la conception de la première formation 100 % en ligne complète et motivante pour adopter une alimentation plus saine et respectueuse de l'environnement.

La formation sera découpée en 4 parties :

- 🌿 Semaine #1 : les grands mythes sur l'alimentation végétale et une aide pour définir ses objectifs
- 🌿 Semaine #2 : nos conseils pour faire ses premiers pas dans l'alimentation végétarienne
- 🌿 Semaine #3 : adopter une alimentation végétarienne et saine - quelques notions de nutrition
- 🌿 Semaine #4 : comprendre comment adopter une consommation responsable

Chaque semaine un challenge proposé aux participants. Ces challenges auront pour but de valoriser les participants dans leurs changements d'alimentation et d'illustrer les conseils et informations données pendant la formation. Par exemple, la première semaine se concentrant sur le thème : "Chacun peut faire à sa mesure. Définir vos objectifs et mettre de côté vos doutes !" les participants devront, définir leurs objectifs avec l'aide des contenus inclus dans la formation.

Ils trouveront notamment des contenus écrits sur l'impact du régime végétarien, les doutes sur les carences ou les astuces pour rester super gourmand.

Ainsi à partir du 9 septembre, les premiers participants apprendront pas à pas comment transformer leur alimentation sereinement et rejoindront une communauté bienveillante qui les aidera à atteindre leurs objectifs.

