justwellness
FOR HAPPY HEALTHY COMPANIES

Com convertir l'alimentació saludable en un hàbit dins de l'empresa

Solucions integrals per a equips saludables i compromesos.



OCTUBRE 2026

Rubén Fanlo

Divulgador de Salut i Benestar
Nutricionista i Psiconeuroimmunòleg

0

LES TENDENCIES HAN arribat al nostre plat

Proteïna per tot arreu? Probiòtics?



Microbiota



Probiòtics



Proteïna



Aliments funcionals

Cultura del Benestar


justwellness
FOR HAPPY HEALTHY COMPANIES
ÁMBAR
TRIPLE ZERO
CON PROBIÓTICOS
ÁMBAR
TRIPLE ZERO
0,0 ALCOHOL
0 AZÚCARES
0 CALORÍAS
CON PROBIÓTICOS
CERVEZA SALUDABLE
Cacaolat
DESDE 1933
PROTEIN
25g
DE PROTEÍNA
BATIDO DE CACAO
SIN AZÚCARES AÑADIDOS
ALTO EN CALCIO
VITAMINA D
B12
SIN LACTOSA
Kaiku
PROTEIN
25g
PROTEÍNA
NATURAL
BAJO EN GRASA
KOMBUCHA
komvida
ORIGINAL
TÉ VIVO
CON PROBIÓTICOS
NATURAL
SIN AZÚCARES AÑADIDOS
100% NATURAL
BAJO EN CALORÍAS
DANONE
YoPRO
15g
PROTEÍNA
0%
ARÁNDANOS
alpro
HIGH PROTEIN
SOJA
SIN AZÚCARES AÑADIDOS
26g
DE PROTEÍNA
100%
VEGETAL
NUTRI-SCORE
A B C D E
BE KIND
PROTEIN
12g
CACAHUETE, ALMENDRAS
Y CHOCOLATE NEGRO
SIN AZÚCARES AÑADIDOS | SIN GLUTEN | FUENTE DE FIBRA
alpro
SKYR
ESTILO ISLANDÉS
18g
DE PROTEÍNA
NATURAL
Nestlé
LINDAHLS
PRO+
PUDDING
20g
DE PROTEÍNA
BAJO EN GRASA
CHOCOLATE
innocent
SUPER SMOOTHIE
ANTIOX
frutos rojos
acerola • granada
vitaminas C, E y zinc
100% NATURAL

- Tendències.
- Innovació.
- Comunicació.
- Experiències.

I si utilitzem aquesta mateixa creativitat per promoure hàbits saludables?



SABEM MENJAR
per què no ho fem?

Mai no havíem tingut tanta informació sobre nutrició.
I, tanmateix...



74% Creu portar una alimentació saludable.

76% No arriba al consum recomanat de **fruites i verdures.**

77% No arriba a les recomanacions de llegums i fruits secs.

47% Presenta sobrepès o obesitat segons l'IMC declarat.

Font: Observatori d'Alimentació Saludable a la Feina. MC MUTUAL, informe 2025.

justwellness
FOR HAPPY HEALTHY COMPANIES
0

SOBREINFORMACIÓ, INFOXICACIÓ




PROBIÓTICOS
PROTEÍNA
MICROBIOTA
COLÁGENO
KETO
FIBRA
PLANT BASED
SIN AZÚCAR
INMUNIDAD
100 % NATURAL
ENERGÍA
SALUD INTESTINAL
FUNCIONAL
PROTEINA
FIBRA
COLÁGEN

I llavors... com creem iniciatives que generin impacte?

Actualitzem la forma de ensenyar salut

I si comencem a ensenyar salut com evoluciona l'educació?



Aprenentatge significatiu



Aprendre fent



Participació



Gamificació

Menys escoltar. Més participar, experimentar i aplicar.

Parlar fàcil per connectar millor

Menys tecnicismes. Més solucions per al dia a dia.



EN LLOC DE...

«El dèficit energètic, l'estrès i la desregulació de la gana poden afavorir la ingesta d'aliments d'alta densitat calòrica al final del dia».

MILLOR...

«Arribes a casa a la tarda amb tanta gana que arrases amb tot el que trobes a la nevera?».



La informació és útil quan sabem com aplicar-la.

El formador no ha de ser lúnic protagonista

Crear espais segurs, propers i lliures de judicis.



Aprèn fent




AÇAÍ BAR
MOVE • REFUEL • REPEAT
EQUEÑOS INGREDIENTES, GRANDES HÁBITOS
Good Food Brighter Days
ANTIOXIDANTES
EL AÇAÍ
ENERGY BOWL
nutribullet

Que cuidar-se sigui un hàbit compartit

Els hàbits també es construeixen en equip. La motivació creix quan compartim experiències.





Participació



Comunitat



Inspiració



Hàbits compartits



stwellness 20
FOR HAPPY HEALTHY COMPANIES

Fer que la salut estigui present en el dia a dia



Comunicació creativa. Recursos pràctics.
Reptes. Incentius.

Petites accions que mantenen l'interès viu.





Com ho portem a la pràctica en una empresa?

Escoltar. Dissenyar. Activar. Acompanyar. Mesurar.

1 ESCOLTAR



Conéixer necessitats, interessos, barreres i preferències de les persones.

2 DISSENYAR



Crear un pla adaptat a l'empresa, als equips i al calendari temàtic.

3 ACTIVAR



Combinar formacions participatives, experiències i reptes saludables.

4 ACOMPANYAR



Mantenir la motivació mitjançant recursos, comunicació i un entorn favorable.

5 MESURAR



Avaluar la participació, la satisfacció, l'aprenentatge i l'evolució d'hàbits.

Juguem?

QUIZ final



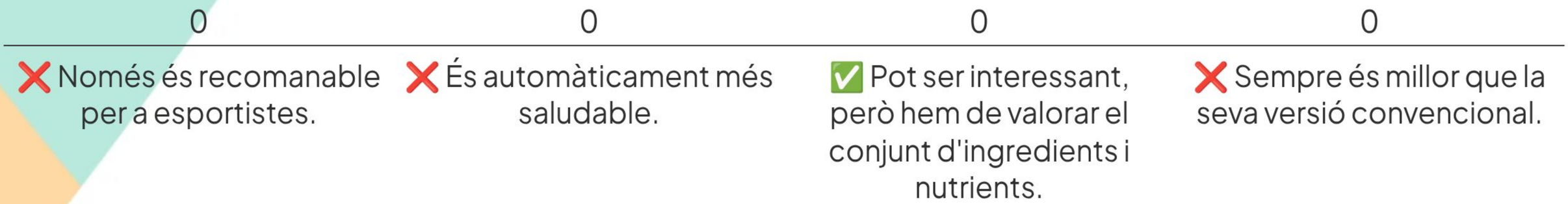


Segons l'estudi de MC MUTUAL, quin grup d'aliments ha experimentat el retrocés més important en el compliment de les recomanacions entre el 2023 i el 2025?



0

Un producte que anuncia «25 g de proteïna» al seu envàs...



0

Són les 18 h. Arribes a casa amb moltíssima gana i acabes picant de tot. Quin factor hi pot estar contribuint?



0

Leaderboard

0 jugadores

Aún no hay resultados

Los mejores jugadores del Concurso se mostrarán aquí cuando haya resultados.

Gràcies per apostar pel benestar real

El benestar no és un luxe.
És la base d'una empresa sostenible

justwellness
FOR HAPPY HEALTHY COMPANIES



0