

FORMATION CONSEIL EN NUTRITION (Formation particuliers)

Intitulé de la Formation : Formation conseils en nutrition

Objectifs de la formation :

Acquérir des notions sur les problématiques de l'alimentation santé :

- Les principes de digestion et les conséquences de l'alimentation sur notre santé
- Les bonnes pratiques alimentaires
- La notion d'équilibre alimentaire
- La composition et le rôle des aliments

Public visé : Tout public

Les connaissances préalables requises : (Baccalauréat ou équivalent)

L'organisation et le fonctionnement de la formation :

- **Durée :** 48 H
- **Horaires :** 9 h / 16 h
- **Rythme :** la semaine du lundi au vendredi
- **Organisation pédagogique :** formation en présentiel

Sanction de stage : Attestation de stage

Les moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre :

- **Moyens pédagogiques :** supports électroniques, films, mises en situation
- **Moyens techniques à disposition :** vidéo projecteur, table de massage, matériel de massage (linge, huile, tables, matelas...)
- **Moyens d'encadrement :** Nathalie PARAYRE, directrice de l'école et une équipe de formateurs diplômés.

Le dispositif de suivi et d'évaluation de la formation :

- **Le suivi :** feuille de présence signée des stagiaires et du formateur par demi-journée
- **Les attestations de présence :** attestation de présence individuelle remise au stagiaire en fin de formation
- **Les appréciations des résultats :** un document papier est fourni à chaque stagiaire en fin de formation pour évaluer les cours

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION CONSEIL NUTRITION :

L'alimentation santé « Que ton aliment soit ton premier remède » (Hippocrate)

- Les principes de la digestion
- Les besoins de la cellule
- Les associations alimentaires
- L'équilibre acido-basique
- Micro et macronutriments
- Les compléments alimentaires
- Les pro-biotiques
- Les jeunes et les diètes
- Les différents régimes alimentaires

