

AMINCISSEMENT

Formations - Divers - Diététique & Nutrition



Description

Ce module enseigne les bases essentielles de nutrition qui vous permettront de conseiller vos clients afin de les aider à retrouver et conserver leur poids de forme. Ce module est axé autour de 3 étapes : drainage, revitalisation et stabilisation.

Durée

2 jours

Tarif*

375€

Difficulté



Produits

Pour qui ?

- Professionnel du bien-être
- Professionnel de la santé
- Personnes en reconversion

Objectifs

- Apprendre à reconnaître les différentes origines de prise de poids
- Apprendre à connaître les aliments et les comportements provoquant une prise de poids, et ceux favorisant une perte puis un maintien du poids
- Apprendre à connaître les techniques douces de drainage, de motivation et savoir bien conseiller aux différents stades du régime

Formateur

- Madame Caroline PESSON

Moyens techniques et pédagogiques

- Diaporama
- Un dossier pédagogique comportant un support de cours pour prise de notes, des recettes, un tableau de choix des aliments en cas de régime hypoénergétiques et des listes de courses
- Exercices et étude de cas pratiques

Validation

A la fin du stage, le formateur vérifiera la bonne acquisition des connaissances enseignées sous forme de cas pratique et théorique.

Une attestation de formation sera remise au stagiaire qui aura suivi la totalité de la formation.

Jour 1

- **Réglementation française :**
- Présentation du stagiaire, de son cursus professionnel et de ses attentes
- **Prise de poids :**
- Que se passe-t-il lorsque l'on prend du poids ?
- Facteurs psychologiques
- La nutrition, une base essentielle de la régulation du poids
- Sport et perte de poids, entre mythe et réalité

Pause déjeuner

- **Alimentation :**
- Propriétés des différents groupes d'aliments et intérêts pour la perte de poids
- Index glycémique des aliments

Jour 2

- Composer des menus de régime hypoénergétiques
- Les contre-indications et précautions à prendre
- Le discours motivationnel adapté, la posture bienveillante à adopter

Pause déjeuner

- Stabilisation
- Exercice et étude de cas pratiques
- Remise d'une attestation de suivi de formation

