

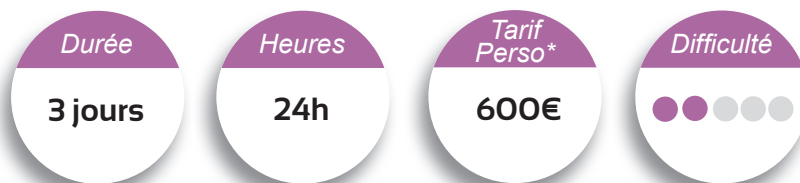
# NUTRITION/AMINCISSEMENT/GESTION DU STRESS

Formations - Divers - Diététique & Nutrition



## Description

Une formation complète qui allie théorie et pratique. Vous apprendrez les bases essentielles de la nutrition et de précieux conseils, à savoir : composer des menus équilibrés, faire un choix dans les aliments, les modes de préparation et de cuisson, organiser un plan alimentaire (menus sur une semaine) et bien plus encore. Vous pourrez ainsi conseiller vos clients afin de les aider à retrouver et conserver leur poids de forme (3 étapes : drainage, revitalisation et stabilisation). Le stress et l'anxiété sont les sources d'un mal-être quotidien qui peut avoir des répercussions profondes. C'est pourquoi cet aspect sera également abordé durant la formation.



### Pour qui ?

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

### Objectifs

- Apprendre à choisir les aliments santé, composer des repas équilibrés et apprendre les techniques de cuisson conservant l'intégrité des nutriments
- Acquérir les connaissances de base d'une alimentation saine correspondant à notre physiologie et aux bases de l'équilibre alimentaire, principes de la micronutrition (intérêts et conduite à tenir)
- Apprendre à réguler certains maux du quotidien en utilisant en premier lieu l'alimentation

### Formateur

- Madame Caroline PESSON

### Moyens techniques et pédagogiques

- Diaporama
- Un dossier pédagogique comportant : un support de cours pour prise de notes, des listes d'aliments santé, des recettes, des tableaux de nutriments et groupes d'aliments, des listes d'additifs et de conservateurs
- 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 : Nutrition

- Présentation du stagiaire, de son cursus professionnel et de ses attentes
- Ce que je mange : qualité des aliments, risques à long terme des régimes carencés ou hyper protéinés
- Cas pratique
- Quels aliments et à quel moment de la journée ?
- Comment préparer ses aliments ?
- De quelle façon je mange mes aliments ?
- Effets du stress sur la digestion
- La mastication et éveil sensoriel

### Jour 2 : Amincissement

- **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
- **Alimentation** : Propriétés des groupes d'aliments et intérêts
- Index glycémique des aliments
- Composer des menus de régime hypoénergétiques
- Les contre-indications et précautions à prendre
- Le discours motivationnel et la posture bienveillante à adopter

### Jour 3 : Gestion du stress

- Explication physiologique, facteurs et conséquences du stress, Comment agir en amont pour gérer au mieux son stress ?
- Bromatologie et atelier pratique (relaxation...)
- Psychologie : être en conscience, identifier les causes du stress, techniques de centrage
- Réflexologie : points réflexes intéressants dans le cadre de la gestion de son stress et atelier pratique
- Hydrologie : eaux de boissons à privilégier, intérêt des bains...
- Actinologie et Pneumologie avec atelier pratique : exercices de respiration consciente guidée et cohérence cardiaque
- Phyto-aromathérapie : infusions et décoctions, gemmothérapie et atelier pratique
- Comment agir concrètement en situation de stress ?
- Fleurs de Bach et exercices de respiration et de relaxation à mettre en pratique

