

## Modules

Chaque module représente les sujets abordés par weekend (1 module = 1 weekend de formation).

Vous avez le choix entre vous inscrire aux deux Modules ou suivre uniquement le M1.  
Pendant pour suivre le M2 vous devez avoir suivi le M1.

### M1 – Module 1

#### L'ALIMENTATION

- Bases de la nutrition
- Harmonie et bien-être
- Habitudes durables
- Lecture des étiquettes
- Importance de l'hydratation
- Macro et micronutriments
- Nutriments essentiels
- Prévention santé
- Qualité des aliments
- Préparation et cuisson
- Menus équilibrés

### M2 – Module 2

#### L'ALIMENTATION ET LE MÉTABOLISME

- Assimilation des aliments
- Rôle des nutriments dans le corps
- Troubles du système digestif
- Nutrition et sport
- Gestion du poids
- Stress et alimentation
- Troubles de l'attention, fatigue
- Les facteurs influençant  
l'alimentation
- Les différents régimes
- Troubles du sommeil