

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.
Cependant pour suivre le M2 vous devez avoir suivi le M1.

M1 – Module 1

L'ALIMENTATION

- Initiation à la nutrition
- Les sucres, les graisses, les protéines
- Vitamines et minéraux
- Rôle de l'hydratation
- Les catégories d'aliments
- Qualité des aliments
- Préparation et cuisson
- Lecture des étiquettes
- Elaborer ses repas
- Menus équilibrés
- Aliments Acides/basiques
- Prévention nutritionnelle

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