

Objectif de la formation

Acquisition d'une autonomie suffisante pour conseiller sur l'hygiène alimentaire et établir des programmes alimentaires en réponse aux besoins du client

| | Thèmes | Objectifs |
|----|--|---|
| 1 | Le métabolisme | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Etre capable de calculer les besoins énergétiques journaliers d'un client ▪ Pouvoir déterminer le niveau d'activité physique d'un client ▪ Etre capable de moduler les apports énergétiques journaliers en fonction de l'objectif choisi |
| 2 | Appareil digestif | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaître le devenir des aliments dans le tube digestif |
| 3 | Physiologie du tissu adipeux | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprendre le mécanisme de la lipolyse et de la lipogenèse ▪ Reconnaître le surpoids et l'obésité ▪ Connaître les causes responsables du surpoids et de l'obésité afin de pouvoir agir dessus efficacement |
| 4 | Physiologie du tissu Musculaire | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaître les sources d'énergie de chaque fibres musculaire afin d'adapter la nutrition en fonction de l'activité choisi ▪ Comprendre les mécanismes physiologiques de l'hypertrophie musculaire ▪ Connaître les principales règles alimentaires à respecter pour un développement musculaire optimal |
| 5 | Les protéines | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Définir les apports protéiques optimaux |
| 6 | Les lipides | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Définir les apports lipidiques optimaux |
| 7 | Les glucides | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Définir les apports glucidiques optimaux |
| 8 | Les vitamines | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pouvoir repérer les excès et les carences et pouvoir y remédier efficacement par l'alimentation |
| 9 | Les minéraux | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pouvoir repérer les excès et les carences et pouvoir y remédier efficacement par l'alimentation |
| 10 | Les boissons | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaître les besoins hydriques journaliers ▪ Pouvoir juger de la qualité d'une eau ▪ Conseiller sur le choix des boissons en fonction de l'objectif recherché |

| | | |
|--------|---|--|
| 1 1 | Les impératifs diététiques | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Etre capable d'établir un plan alimentaire ▪ Pouvoir proposer des menus adaptés et personnalisés ▪ Savoir bien répartir les repas dans la journée ▪ Pouvoir équilibrer, varier et diversifier une alimentation ▪ Etre capable d'individualiser |
| 1 2 | Stratégie nutritionnelle pour la perte de poids | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Etre capable d'établir un programme alimentaire pour un objectif de perte de poids et de stabilisation |
| 1 3 | Stratégie nutritionnelle pour la prise de masse musculaire | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Etre capable d'établir un programme alimentaire pour un objectif de prise de masse musculaire |
| 1 4 | Stratégie nutritionnelle pour l'endurance | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Etre capable de proposer un programme alimentaire dans une pratique de sport d'endurance |
| 1 5 | Bien choisir les suppléments alimentaires | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pouvoir conseiller des compléments alimentaires de façon judicieuse |
| 1 6 | Les compléments alimentaires pour la perte de poids | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Etre capable de conseiller des compléments alimentaires afin d'optimiser un programme de perte de poids |
| 1 7 | Les compléments alimentaires pour la prise de masse musculaire | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Etre capable de conseiller des compléments alimentaires afin d'optimiser un programme de prise de masse musculaire |
| 1 8 | Les compléments alimentaires pour l'endurance | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Etre capable de conseiller des compléments alimentaires afin d'optimiser la pratique de sports d'endurance |
| 1 9 | Le conseil nutritionnel | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se faire connaître ▪ Définir le rôle et cadre légal et déontologique de sa pratique ▪ Etre capable de réaliser un bilan alimentaire ▪ Constituer un dossier client |
| 2 0 | Le course coaching | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Savoir décrypter les étiquettes alimentaires ▪ Etre capable de coacher un client |