IFDN UNE VALEUR AJOUTÉE !

INSCRIPTIONS

Formulaire d'inscription sur demande ou sur **www.best-ifas.ch**

DUREE ET CALENDRIER DE LA FORMATION

8 sessions de 1 jour : de 9H00 à 17H00 (un week-end par mois)
2 sessions de formation par année :
mars - avril - mai
puis
septembre - octobre - novembre

LIEU DE LA FORMATION

Nyon, centre ville, proche de la Gare.

COUT DE LA FORMATION

Les prix sont sur demande ou indiqués
dans le site internet **www.best-ifas.ch**

IFDN
INSTITUT DE FORMATION DIÉTÉTIQUE & NUTRITION

0041 22 362 20 66
best-ifas@span.ch
Route des Coudres 50
CH – 1298 CELIGNY

l'insitut de formation en nutrition et dietetique IFDN est une filiale de
IFAS INTERNATIONAL LES FORMATIONS FITNESS

BIEN PLUS QU'UNE FORMATION ...

INSTITUT DE FORMATION DIÉTÉTIQUE & NUTRITION

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- **A toute personne** s'intéressant à la nutrition en général par intérêt personnel ou pour se diriger vers une activité professionnelle en emploi ou en indépendant
- **Professionnels du sport**, dirigeants de clubs ou salles de sport, entraineurs, préparateurs physiques
- Sportifs **amateurs** ou **professionnels**
- **Professionnels de la santé** et du bien-être : ostéopathes, kinésithérapeutes, naturopathes, esthéticiennes.

POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION ?

- Vous permettre de développer une activité vectrice de revenus supplémentaires
- Approfondir vos connaissances en matière de diététique et de nutrition générale
- Etre en mesure de conseiller au mieux vos clients
- Améliorer votre condition physique et vos performances sportives.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

- Pouvoir donner des conseils nutritionnels personnalisés
- Etre capable d'établir des programmes alimentaires en fonction d'objectifs prédéfinis
- Pouvoir donner des conseils sur les compléments alimentaires afin d'optimiser les résultats souhaités.

PROGRAMME

60 heures d'enseignements sous forme de **8 sessions de 1 jour**

PREREQUIS

Aucun prérequis spécifique

3 formations complémentaires possibles !

+

nutrition anti-âge

+

nutrition sportive

+

nutrition entreprise

L'IFDN PROPOSE

UNE FORMATION EN NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE AINSI QUE LA NUTRITION SPORTIVE, ANTI-ÂGE, IDÉALE POUR TOUS CEUX ET CELLES QUI SOUHAITENT ACQUÉRIR LES CONNAISSANCES ET L'EXPERTISE NÉCESSAIRES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION

PROGRAMME

LE MÉTABOLISME

- 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

VITAMINES

LIPIDES

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR LA PERTE DE POIDS

- Etre capable de conseiller des compléments alimentaires afin d'optimiser un programme de perte

PROTÉINES

LE COURSE COACHING

- Savoir décrypter les étiquettes alimentaires
- Etre capable de coacher un client

PHYSIOLOGIE DU TISSU ADIPEUX

- 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

LES BOISSONS

- 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

BIEN CHOISIR LES SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Pouvoir conseiller des compléments alimentaires de façon judicieuse

APPAREIL DIGESTIF

- Connaître le devenir des aliments dans le tube digestif

MINÉRAUX

STRATÉGIE NUTRITIONNELLE POUR LA PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

- Etre capable d'établir un programme alimentaire pour un objectif de prise de masse musculaire

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR LA PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

- Etre capable de conseiller des compléments alimentaires afin d'optimiser un programme de prise de masse musculaire

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR L'ENDURANCE

- Etre capable de conseiller des compléments alimentaires afin d'optimiser la pratique de sports d'endurance

LES IMPÉRATIFS DIÉTÉTIQUES

- 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

GLUCIDES

PHYSIOLOGIE DU TISSU MUSCULAIRE

- 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

LE CONSEIL NUTRITIONNEL

- 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

STRATÉGIE NUTRITIONNELLE POUR L'ENDURANCE

- Etre capable de proposer un programme alimentaire dans une pratique de sport d'endurance