

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



INSTITUT DE FORMATION DIÉTÉTIQUE & NUTRITION



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



L'institut de formation en nutrition et diététique 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, entraîneurs, 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 !

+

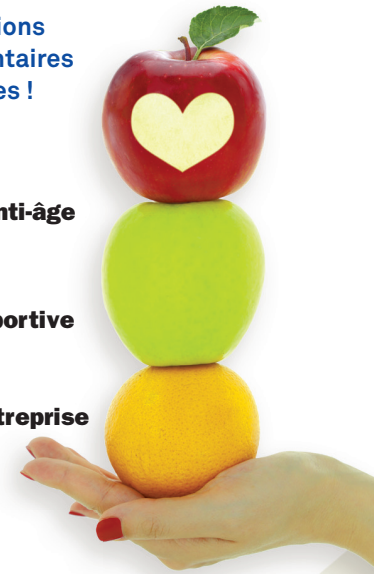
nutrition anti-âge

+

nutrition sportive

+

nutrition entreprise



L'IFDN PROPOSE

PROGRAMME

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

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 de poids

PROTÉINES

STRATÉGIE NUTRITIONNELLE POUR LA PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

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

MINÉRAUX

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 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

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

APPAREIL DIGESTIF

- Connaître le devenir des aliments dans le tube digestif

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

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

STRATÉGIE NUTRITIONNELLE POUR L'ENDURANCE

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