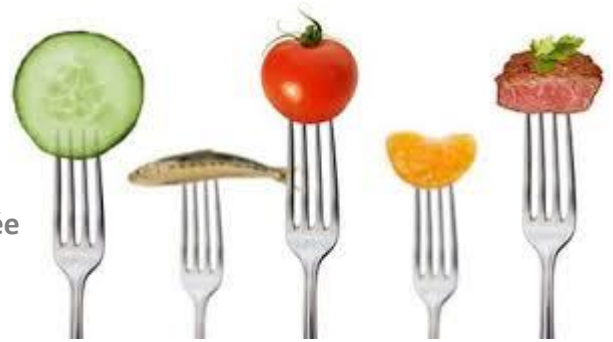


# Formation en nutrition 2020

Par Patricia WEGMULLER Coach en nutrition diplômée



## Présentation :

Thèmes : théorie - suivi & marketing - pratique

### DUREE

- ❖ 24 heures cours, repartit sur 3 jours ou 6 ½ journées examen inclus

### OBJECTIF

- ❖ Acquérir les notions pour une bonne alimentation au quotidien et fournir l'indispensable à l'organisme
- ❖ Apprendre à conseiller et gérer un réglage alimentaire
- ❖ Permettre d'accompagner vos clients/es, dans une perte de poids / volume, pour contrôler et améliorer leur silhouette, rester en bonne santé

### THEORIE

1. Le système digestif, l'importance du microbiote
2. Les émonctoires, rôle, le PH
3. Les différents groupes alimentaires, y compris l'eau, explication IG
4. Les émotions et les 5 sens, leur importance dans l'alimentation
5. Rôle et limites du conseiller/ère en nutrition
6. La nutrition anti-âge, stress oxydant
7. Vitamines, les micronutriments & compléments alimentaires
8. Suggestions, astuces et recettes
9. Relance métabolique

### SUIVI & MARKETING

- ✓ Le questionnaire rééquilibrage alimentaire
- ✓ Le journal alimentaire
- ✓ Stratégies

### PRATIQUE & CERTIFICATION

- Jeux de rôles, échanges, questions
- **Un certificat sera remis à chaque élève après examen de confirmation de connaissances par Leila F. Rosa SULEJMANI NATUROPATHE & FORMATRICE**

### Infos et inscriptions :

☎ 079/290 29 89

✉ pw@biolor.com

Centre Physio ASKESIS, chemin de la Crosette 4 DENGES