



FORMATION

La Naturopathie, la Nutrition Santé et les objectifs de poids.

Objectifs pédagogiques:

- Maîtriser les bases de la nutrition santé grâce à l'expertise de la naturopathie moderne ainsi qu'aux découvertes les plus récentes en nutrition.
- Comprendre le comportement alimentaire, grâce aux neurosciences et à la psychologie, pour accompagner les objectifs :
 - ① performances sportives
 - ② objectif de poids
 - ③ santé (pathologies les plus courantes)
- Accompagner les clients en coaching et nutrition à l'aide des techniques des neurosciences appliquées et d'un plan alimentaire.
- Comprendre les mécanismes de stress, ses impacts sur la santé et sur les objectifs santé, et maîtriser les outils d'accompagnement à mettre en place lors des consultations.
- Générer de l'impact et de la motivation à long terme grâce à la compréhension du fonctionnement du cerveau.

Programme de formation (2 jours) :

JOUR 1

MODULE 1 : LES BASES DE LA NUTRITION SANTÉ

- Pyramide des besoins alimentaires et total calorique (en fonction des objectifs perte/prise de poids)
- L'impact des macro et micro-nutriments en fonction des problématiques santé (troubles hormonaux, digestifs, etc.)
- Le timing nutritionnel
- Comprendre les recherches récentes sur le métabolisme et la dépense énergétique (notions de TMB, NEAT et TEF)
- Les groupes d'aliments, leurs rôles dans l'organisme ainsi que leurs effets sur la santé
- Le rôle de la digestion et de la microbiote sur les objectifs, performances et la santé.

MODULE 2 : COMPRENDRE LA PHYSIOLOGIE ET LE POIDS D'EQUILIBRE

- Comprendre la génétique et la connexion corps-esprit pour trouver le poids d'équilibre clients
- La valse des théories (végétarisme, crudivorisme, alimentation dissociée, protidique, glucidique, lipidique, des combinaisons et les effets du régime cétogène)
- Les bienfaits nutritionnels des aliments santé (jus de légumes, aliments lactofermentés, « superaliments » etc.)

JOUR 2

MODULE 3 : L'INTELLIGENCE NUTRITIONNELLE ET LA LIBERATION : L'INTELLIGENCE NUTRITIONNELLE ET LA LIBERATION EMOTIONNELLE GRACE A LA PSYCHO-NEURO-NUTRITION

- Pourquoi faut-il en finir une bonne fois pour toute avec les régimes !

- Comprendre autrement l'équilibre pondéral et le comportement alimentaire
- Désamorcer les croyances alimentaires et atteindre ses objectifs de poids.
- L'alimentation intuitive, être à l'écoute des signaux physiologiques et sensoriels

MODULE 4 : LE REEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE 100% INDIVIDUALISE ET 100% NATUREL

- L'alimentation santé, individualisée, digeste, assimilable, équilibrée en fonction des besoins spécifiques pour chaque population (sportifs, grossesse, maladies courantes).
- Le plan alimentaire en pratique : simple, rapide et efficace.
- Les 10 habitudes indispensables en nutrition santé
- Les compléments alimentaires en naturopathie et protocoles de biothérapie pour les troubles les plus courants (digestifs, cutanés, ORL, etc.).