



## NUTRITION 1 - BASE & ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

### DURÉE

4 jours / 28 heures

### FORMATEURS

David GERMEAU  
Deborah LOWIE  
Sandra GUIGNOT  
Emeline GOUACIDE

[www.leaderfit-formation.com](http://www.leaderfit-formation.com)

**Acquérez des bases et des compétences nécessaires pour coacher en nutrition. Aidez les personnes à équilibrer leur alimentation.**

### OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- Donner des conseils diététiques en respectant l'équilibre alimentaire en fonction des variations des besoins nutritionnels et hydriques en rapport avec l'âge, le sexe, l'activité physique.

### PROGRAMME

- Les notions d'index glycémique de métabolismes énergétiques.
- Les macronutriments : protéines, glucides, lipides et leurs métabolismes.
- Notions d'hydratation et osmolarité.
- Le rôle de l'eau dans l'organisme.
- Les micronutriments.
- Notion de calories.
- Les nutriments, rappels des notions de calories, métabolismes énergétiques.
- Besoins nutritionnels.
- Le fonctionnement du système digestif et l'impact de l'activité physique sur ce fonctionnement.
- Notion d'équilibre alimentaire.
- Régulation hormonale.
- Hydratation adaptée à la pratique du sport.



## MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.
  - **Si formation en présentiel** : (salle de formation, manuel de formation et évaluation en version papier, rétroprojecteur, matériel tel que tapis...)
  - **Si formation à distance** : Visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

## INFOS & INSCRIPTIONS

MISE À JOUR : 28/12/2020

### SAS LEADERFIT' VITALYS SARL

+33 (0)2 47 55 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
32, rue Augustin Fresnel  
37170 Chambray-Lès-Tours  
Organisme de formation continue

**LUX** : 20 99 26 76 - **BEL** : 063 86 02 00  
[belux@groupe-leaderfit.com](mailto:belux@groupe-leaderfit.com)  
20, rue du commerce L-3450 DUDELANGE  
Grand Duché du Luxembourg

RCS TOURS 423 277 565 SIRET 423 277 565 00077 - NAF 8559A TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail -  
Titre ou intitulé de l'action : Nutrition 1 - Base & Équilibre alimentaire