

**Durée de la Formation :**

21 heures sur 3 jours
1 jour / semaine sur 3 semaines

Horaires :

Matinée : 8h00 à 12h00
Après-midi : 13h00 à 16h00
(1 journée = 7h)

Dates et Lieux : Nous consulter

Formatrice : Marine BAZAT

Nature de l'action :

Action de formation non certifiante et non diplômante

Public concerné :

Toute personne souhaitant améliorer son alimentation ou celle d'un tiers pour être en meilleure forme.
Toute personne souhaitant créer des recettes équilibrées.

Prérequis :

Savoir lire, écrire et compter

Accessibilité : pour les personnes en

situation de handicap – Nous consulter

Nombre de participants :

12 participants maximum

Modalités et conditions d'accès :

- Formation en inter-entreprise et en présentiel
- Clôture des inscriptions : selon le financeur – nous consulter

Tarif : 567 € TTC (soit 27€/h)

Financement :

- Prise en charge possible par votre OPCO ou fond d'assurance formation selon votre statut : VIVEA, Pôle Emploi, AGEFIPH, FIFPL...
- Non éligible au CPF

Contact référente pédagogique et administratif :

Marine BAZAT
06 92 69 96 97
m.bazat@goagro.re

DESCRIPTION DE LA FORMATION :

Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de connaître les bases d'une alimentation équilibrée pour la confection de repas, pour soi-même ou pour une tierce personne dans le cadre personnel ou professionnel.

En seulement 3 jours vous trouverez votre façon de vous alimenter en prenant exemple sur les « régimes » existants...

OBJECTIFS :

- ❖ Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée
- ❖ Détecter et Eliminer les aliments « poisons » de votre vie
- ❖ Connaitre les différents « régimes » existants et trouver celui qui vous convient en fonction de vos contraintes personnelles et familiales

PROGRAMME :**➤ PARLONS DE NOUS**

Une étape importante de cette formation : parlons de nous, de nos parcours de vie, nos difficultés, nos victoires et nos échecs dans la conquête de notre corps idéal, d'une alimentation saine et durable. Tout ça dans la bienveillance et le soutien.
Calculer votre IMC (Indice de Masse Corporelle) et votre poids de forme.

➤ LES MACRO-NUTRIMENTS

Le rôle des protéines, des lipides et des glucides dans le fonctionnement du corps humain.
Où trouver ces macros dans les aliments.

➤ LES MICRO-NUTRIMENTS

Le rôle des vitamines et des minéraux dans le maintien d'une bonne santé physique et mentale.
Les aliments riches en vitamines et minéraux essentiels

➤ LES PRINCIPAUX REGIMES TENDANCES

Descriptif de la méthode - Avantages et inconvénients

- Le régime Dukan (hyperprotéiné)
- Le régime Cétogène (pauvre en sucre)
- Le régime selon son groupe sanguin
- Le régime sans gluten
- Le jeûne intermittent...



➤ LA KINESIOLOGIE

Détecter et éliminer les aliments « poisons » de votre corps grâce à une méthode simple et rapide : la kinésiologie.

Tests pratiques réalisés lors de la formation sur différents aliments.

➤ CALCULER VOS MACROS ET CREER VOS MENUS

Vous avez choisi votre style d'alimentation en fonction de vos contraintes personnelles (âge, problème de santé, conditions de travail) et familiales. Apprenez à calculer vos macros (quantité de protéines, lipides et glucides à manger chaque jour) puis établissez vos propres menus.

Apprenez à décrypter les étiquettes des aliments.

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES :

La formation, d'une approche originale et efficace est construite et animée sur les principes de la pédagogie active et ludique avec de nombreuses activités et travaux collaboratifs.

MODALITES D'EVALUATION :

- ❖ **Évaluations pédagogiques** tout au long de la formation, par questionnement oral, quiz, ou exercices d'application afin de vérifier la progression des apprenants
- ❖ **Évaluation des acquis** en fin de formation par un questionnaire
- ❖ **Evaluation de la satisfaction** et des besoins exprimés des apprenants en fin de formation.

ATTESTATION :

Une attestation de formation est remise à chaque participant ayant validé l'évaluation finale. À défaut, une attestation de présence