

NUTRITION HOLISTIQUE

FORMATION CONTINUE

Prérequis / Public

Ce cours est ouvert à tous et au professionnels de la santé qui souhaitent acquérir une formation de base en nutrition.

Cours également accrédité ASCA pour la formation continue des Thérapeutes et répond également aux normes RME.

Prix et inscriptions

- Prix par niveau: 610.-CHF
- Prix global: 1'830.-CHF
- Durée: 63h / (9 jours)

Pour les cours à Human & Health Center Sàrl

Grand Hôtel des Bains, Route des Bains 48, 1892 Lavey

Et

HHC salle de cours
ZI les Marais 16
1890 St-Maurice

Tel: +41(0)24 471 87 80 ou
+41 (0)78 608 59 52

Email: info@hhc-formations.ch



Description /Définition

Ce cours s'adresse à toutes les personnes désireuses de découvrir comment se nourrir en pleine conscience pour notre bien-être et pour favoriser un équilibre nutritionnel favorable à notre santé physique et émotionnelle et énergétique.

Ce cours se compose de 3 modules: bases de la nutrition, introduction à la nutrition fonctionnelle et bases de la consultation nutritionnelle.

Ce cours passionnant est enseigné par **Nadège Fontaine**. Passionnée par le nutrition depuis 20 ans, Nadège exerce son activité en cabinet dans le Chablais Valaisan depuis 2011 et forme des conseillers en nutrition depuis 2017. Nadège est nutritionniste holistique. Elle est thérapeute ASCA, Diplômée en nutrition holistique, micronutrition et fleurs de Bach.

Objectifs du cours

Permettre à chacun(e) et aux thérapeutes de découvrir comment se nourrir sainement, dans le respect de son corps et de son énergie.



Nadège Fontaine

Nadège Fontaine est
Thérapeute agréée
ASCA, Thérapeute-
nutritionniste et formatrice
d'adulte dans le domaine de la
nutrition

Dates des cours

Vous trouverez toutes les dates
des cours et formations sur notre
site:

www.hhc-formations.ch



Contenu

- ✦ Alimentation moderne et dégradation de la santé publique
- ✦ La nutrition holistique et principes de la naturopathie
- ✦ Importance de l'eau (eau en bouteille et eau du robinet)
- ✦ Métabolisme de base et énergétique, calories vides et calories pleines
- ✦ Importance du choix des produits, impact de la cuisson sur les aliments
- ✦ Pyramide alimentaire et régime idéal, l'étiquetage nutritionnel
- ✦ Nutriments, macronutriments et digestion enzymatique
- ✦ Introduction à la micronutrition (vitamines, minéraux, oligo-éléments)
- ✦ Le stress oxydatif et la anti-oxydants
- ✦ L'équilibre acido-basique, troubles liés à l'acidification, aliments acidifiants et basifiants
- ✦ La neuro-nutrition: comment bien nourrir son cerveau, les organes du système digestif et l'horloge biologique
- ✦ Toutes les maladies partent des intestins
- ✦ Définition du syndrome métabolique, les troubles alimentaires (TCA: définition)
- ✦ L'alimentation en pleine conscience (bénéfices de la mastication etc...)
- ✦ Implication des hormones dans la faim, la satiété et le poids
- ✦ Le stress (causes, effets et conséquences sur l'organisme), l'anxiété, la déprime, le burn-out, la dépression (définitions, différences et traitement en nutrithérapie)
- ✦ Relation thérapeutique et cadre du coaching, la communication, l'écoute active, les questions
- ✦ Principe de base du premier entretien, bilan nutritionnel et anamnèse
- ✦ Outils utilisés pour le conseil, l'enquête alimentaire
- ✦ Notion de rééquilibrage nutritionnel, que penser de la micronutrition ?

Précisions

Un certificat est remis à chaque participant(e) à la fin de chaque module.