

NUTRITION

2 jours - 14h de formation
Visioconférence uniquement



Contenu de formation créé
en partenariat avec des
nutritionnistes et
diététiciens

Pré-requis

Tout diplôme d'éducateur physique et sportif
(CQP, DEUST, BPJEPS, Licence STAPS,...)

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les outils industriels de données qualitatives sur le marché de l'alimentation
- Connaître les phénomènes physiologiques de l'alimentation
- Savoir utiliser des outils de calcul concrets
- Savoir influencer une balance énergétique dans le sens d'un objectif (perte de poids, prise de masse,...)

Programme

- Apprendre à déchiffrer les étiquettes industrielles
- Apprendre la physiologie de l'alimentation
- Apprendre les nutriments et les besoins de l'organisme
- Apprendre la définition et le fonctionnement du métabolisme
- Apprendre à influencer une alimentation dans le but d'un objectif
- Etude de cas