



Société / Nom :

Nom du participant :

Dates de la formation :

Total horaires :

8h30-12h – 13h-17h : 8h

Lieux :

Coût : 400,00 euros

TVA non applicable.

Art. 293 b du CGI

OBJECTIFS :

Découvrir les bases d'une alimentation saine et durable.
Comprendre l'influence de l'alimentation sur la pratique sportive.
Apprendre à créer et moduler des menus et plan alimentaire.
Être capable de transmettre des connaissances sur le thème de la nutrition.

CONTENU DE LA FORMATION

Théorique :

Apprendre et connaître les bases des nutriments.
Connaître les besoins, dépenses, filières énergétiques.
Repérer les troubles alimentaires.
Comprendre la prise de masse musculaire et perte de masse grasse.
Concevoir un menu type.

Pratique :

Mise en situation cas d'étude.

Évaluation des acquis :

Être capable de concevoir un menu type équilibré.
Être capable de réaliser un menu type avec prise en compte de l'activité physique.