



FORMATION NUTRITION COOKERS 16 h / 2 j

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

Prérequis

- Aucun

Moyens pédagogiques

- Salle de formation
- Livret de formation avec support visuel
- Accessibilité 
- Soucieuse de faciliter l'accès à ses formations aux personnes en situation de handicap
Lobody-Formation étudie les différentes situations particulières.
N'hésitez pas à nous contacter afin d'étudier les possibilités d'accès.

Moyen de suivi de la formation

- 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

Modalités d'évaluations

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

Durée et coût

La durée de la formation est de 2 jours : 16 heures de formation

Dates et lieux : à choisir sur le site internet lobody-perfect.fr

Horaires : 8h30 - 12h et 13h - 17h30 (selon disponibilité de la salle)

Coût : **400 euros** (25 euros/h x 16h) – TVA non applicable. Art. 293 b du CGI

Programme journalier

● JOUR 1 – 8 h

- Les bases en nutrition
- Besoins et dépenses énergétiques
- Analyse corporelle, groupes alimentaires
- Hygiène de vie et prévention santé
- Alimentation équilibrée, variantes alimentaires
- Troubles des conduites alimentaires
- Outils de prévention (rythme circadien, antioxydants, index glycémique, hydratation)

● JOUR 2 – 8 h

- Optimisation de la performance
- Physiologie musculaire
- Filières métaboliques et énergétiques
- Prise de masse musculaire
- Perte de masse grasse
- Cas pratiques
- Évaluation

