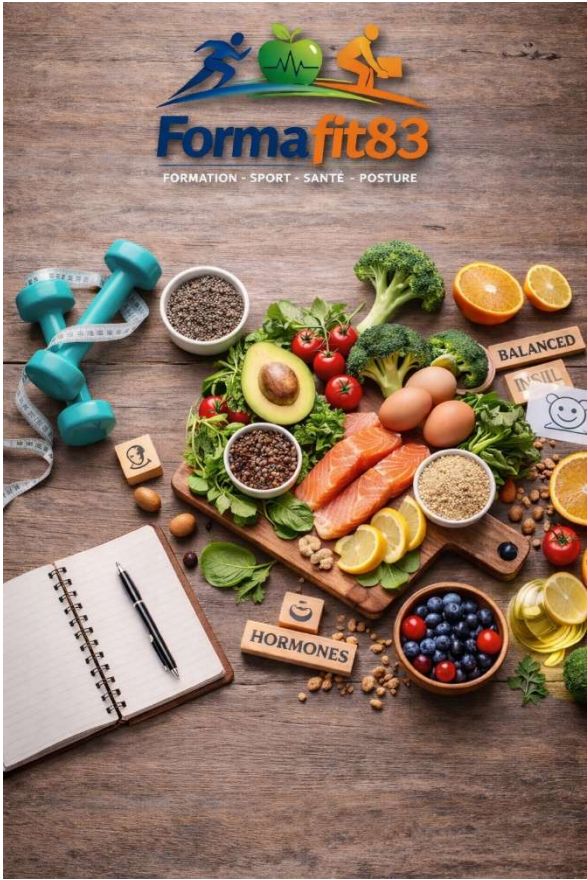


NUTRITION & MINDSET

Au cœur de l'équilibre alimentaire

En 8 jours avec FORMAFIT83



Toutes les informations  
Sur notre site

Nous t'accompagnons dans une formation qui t'aidera à comprendre l'équilibre alimentaire,

Informations et inscriptions

- ✉ 75 Av Jacqueline Auriol, 83160
- ☎ 06.01.21.26.96
- ✉ [Formafit83@gmail.com](mailto:Formafit83@gmail.com)
- 🌐 [www.formafit83.com](http://www.formafit83.com)



La formation Nutrition et Mindset t'informe sur :

- L'impact de l'alimentation, du stress, de l'activité physique et du sommeil sur ton système hormonal
- Comment analyser et intégrer les outils pour une meilleure alimentation (santé, perte de poids, prise de masse musculaire...)

📱 Retrouve-nous sur les réseaux



FORMATION NUTRITION & MINDSET

Parce que la santé passe par l'assiette !



- 8 jours de formation
- A ton rythme durant 30 jours
- Un accompagnement et suivi professionnel
- Diplôme Formafit83 à la clé

Une approche GLOBALE sur la santé



## BIENVENUE CHEZ FORMAFIT83

Implanté dans le Var

**Formafit83** est un organisme de formation familial à taille humaine

Forts d'une solide expérience, d'un réel savoir-faire et d'envie de transmission, nous aidons les coachs sportifs, et toute autre personne à parfaire sa culture nutritionnelle et santé.



49 %

C'est le nombre de personnes en surpoids ou en obésité en France.



60 %

C'est le taux de personne déclarant être sédentaire.



22 %

C'est le taux d'adultes consommant plus d'alcool que la limite fixée par l'OMS en France.

## Nutrition & Mindset

Formation axée sur

- Les reflexes d'une alimentation équilibrée
- Les connaissances nutritionnelles nécessaires à l'accompagnement général

*Payez en plusieurs fois*



Et si manger équilibré était LA clé à long terme ?

Que l'alimentation soit ta première médecine (Hippocrate).

Comment trouver l'équilibre entre notre activité physique, notre assiette, notre sommeil et notre stress.



## RYTHME DE FORMATION

- Formation de 8 jours
- 100% en ligne (visio et vidéo)
- Suivi et accompagnement en temps réel

## PROGRAMME DE FORMATION

- Qu'est-ce que la nutrition ?
- Composition des aliments et étiquetage
- Recommandations nutritionnelles
- Mesures anthropométriques
- Perte de poids et régimes en vogue
- Changer ses habitudes alimentaires
- Malbouffe et impact hormonal
- Introduction de l'activité physique
- Mise en application

