

NUTRITION & MINDSET

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

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

Objectifs :

Comprendre les bases scientifiques de la nutrition

Et tout ce qui, autour de la nutrition, impacte notre MINDSET.

- Comprendre les **micronutriments** (vitamines, minéraux, fibres)
- Expliquer les besoins affinés selon l'âge, le sexe, l'activité physique et l'état de santé et identifier les **macronutriments** (glucides, lipides, protéines), leur rôle physiologique

Maîtriser les recommandations de l'OMS et des autorités de santé

- Appliquer les **recommandations quantitatives OMS** :
 - Apports énergétiques journaliers
 - Répartition des macronutriments
 - Limitation du sel, sucres libres, graisses saturées
- Comprendre les recommandations en fibres, fruits/légumes, eau

Savoir construire un équilibre alimentaire concret

- Composer des **repas équilibrés** sur une journée, une semaine
- Adapter les portions et quantités selon les objectifs (santé, perte de poids, sport, prévention)
- Lire et interpréter les **étiquettes nutritionnelles**
- Reconnaître les aliments ultra-transformés et leur impact

Adapter l'alimentation aux besoins individuels

- Adapter l'alimentation selon :
 - Objectifs santé
 - Objectifs esthétiques
 - Performance sportive

Développer une relation saine et durable à l'alimentation

- Comprendre les notions de **comportement alimentaire, faim/satiété, émotions**
- Favoriser une approche non restrictive et durable
- Déconstruire les mythes nutritionnels et les régimes dangereux

Acquérir des outils pratiques

- Utiliser des repères visuels (assiette équilibrée, pyramide alimentaire)
- Calculer des besoins énergétiques
- Élaborer un plan alimentaire simple et personnalisé
- Utiliser des outils de suivi (journal alimentaire, applications, etc.)

Public cible :

Notre formation s'adresse en particulier aux personnes suivantes :

- Pratiquants sportifs réguliers voulant **améliorer ses performances**
- Toute personne voulant parfaire ses **connaissances** sur la nutrition en général
- Les coachs sportifs voulant rajouter un **savoir-faire** à leurs diplômes

Prérequis :

- De la motivation
- De la discipline
- Une bonne connexion internet

Déroulement de la formation :

La formation se déroule en alternance hebdomadaire :

- 8 jours < > 30 jours
- Accès à une visio et/ou une vidéo par jour avec QCM
- Formation continue
- **Suivi et accompagnement tout le long**

Programme :

- 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

Modalités d'évaluation :

QCM de 20 questions à chaque fin de cours pour pouvoir passer au prochain le jour suivant.

Méthodes mobilisées :

- Formation 100% en ligne (visio & vidéo).
- Cours théoriques, études de cas concrets, mises en situation.

Formateurs :

- Enseignants
- Educateurs sportifs
- Intervenants professionnels

Planning de formation :

Accès à une formation par mois tous les 1ers du mois.

Tarifs 2026 :

- 199 € (payable en 4x)

Validation des modules :

Tous les modules doivent être validés à 80% au minimum.

Modalités d'accès :

Inscription et paiement en ligne pour démarrage de la session suivante.

Certification :

Certification en continue sur tous les modules et diplôme Formafit83 à la fin de la formation réglée financièrement en totalité.

Contact :

www.formafit83.com

06.01.21.26.96

formafit83@gmail.com

Si vous êtes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter afin de pouvoir échanger sur votre situation et vous proposer un parcours adapté.

