



# FORMATION NUTRITION «glycémie et surpoids»

**WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM**

**DURÉE**

2 jours / 14 heures

**FORMATEURS**

David GERMEAU  
Benjamin DEROSIER

## POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un Brevet d'État d'Éducateur Sportif ou un Brevet Professionnel
- Activité Gym-Force-Forme ou équivalent
- Les personal trainers ou coachs
- Les entraîneurs et animateurs sportifs
- Les professeurs de fitness et/ou d'éducation physique
- Les professionnels para-médicaux

## OBJECTIFS

- Connaître les notions de nutrition humaine pour coacher les personnes qui souhaitent mieux gérer leur glycémie et/ou perdre du poids, sans pour autant se substituer au nutritionnistes ou diététiciens.

## PROGRAMME

### • La glycémie

- Définition
- Symptômes
- Complications
- Apports glucidiques quotidiens
- Notion d'index glycémique
- Prévention du diabète
- Conseils nutritionnels
- Activité physique et diabète de type 1 et Type 2
- Étude de cas

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Nutrition «glycémie et surpoids»

## INFOS & INSCRIPTIONS

### SARL LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

### VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

[belux@groupe-leaderfit.com](mailto:belux@groupe-leaderfit.com)

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B

# FORMATION NUTRITION «glycémie et surpoids»

**WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM**

**DURÉE**

2 jours / 14 heures

**FORMATEURS**

David GERMEAU  
Benjamin DEROSIER

**• Obésité et surpoids**

- Définition et appréciation de la masse grasse
- Épidémiologie
- Physiopathologie de l'obésité
- Les causes
- Les complications
- Prévention du surpoids et de l'obésité
- Coacher pour aider la perte de poids
- Activité physique et obésité
- Étude de cas

## MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants. (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Nutrition «glycémie et surpoids»

**INFOS & INSCRIPTIONS****SARL LEADERFIT'**

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

**VITALYS SARL**

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

[belux@groupe-leaderfit.com](mailto:belux@groupe-leaderfit.com)

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B