



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

SAS LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - 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

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

SAS LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - 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

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

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