



NUTRITION & MATERNITÉ

DURÉE

2 jours / 14 heures

FORMATEURS

David GERMEAU

www.leaderfit-formation.com

POUR QUI ?

Toute personnes ayant suivi le module Nutrition «base et équilibre alimentaire» ou équivalent.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Connaître les notions de nutrition humaine pour coacher les jeunes mamans sans pour autant se substituer aux nutritionnistes ou diététiciens.

PROGRAMME

- La nutrition au-delà des calories : un résumé des interactions entre nutrition, santé et développement.
- Influence de la nutrition sur le développement de l'enfant et la récupération de la maman.
- Adaptation des 5 étapes de l'équilibre alimentaire aux jeunes mamans.
- La perte de poids chez la jeune maman : quelles sont les clés ?
- Le ventre plat après une grossesse : quels sont les freins ?
- Mise en pratique : prise en main de la coachée, types de coaching et protocoles pour suivre les jeunes mamans en post-natal.

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques en adéquation avec la formation (tables, chaises, rétroprojecteur, un manuel de formation complet...) mis à la disposition des stagiaires
- Alternance d'apports théoriques et pratiques, en présentiel
- formateurs sont des formateurs expérimentés.
- Validation de ce module par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.



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