

Macro micro nutrition : du concept à la pratique

Module 1 : La santé : une équation réussie entre le corps et les aliments

- Les caractéristiques du fonctionnement du corps humain
- Le puzzle de l'alimentation
- La digestion des aliments
- Les macronutriments

Module 2 : Les techniques pour analyser et évaluer une alimentation

- Le bilan énergétique
- Les calories
- Le métabolisme de base
- Définir un niveau d'activité physique
- Définir la dépense énergétique totale
- L'indice de masse corporelle
- Les recommandations nutritionnelles
- Les classes d'aliments

Module 3 : Les principes de la micronutrition et leurs applications

- Les vitamines : recommandations, symptômes de déficits, sources alimentaires et supplémentation
- Les minéraux : recommandations, symptômes de déficits, sources alimentaires et supplémentation
- Les compléments alimentaires
- La micronutrition en pratique :
 - La sphère cérébrale
 - La sphère musculo-squelettique
 - La sphère immunitaire

Module 4 : Construire une alimentation équilibrée

- L'équilibre alimentaire au quotidien
- L'information donnée au consommateur
- Les procédés de conservation des aliments
- Les techniques de cuisson et leurs impacts sur les aliments

Module 5 : La nutrition en pratique

- L'alimentation cétogène
- Les alimentations végétariennes et végétaliennes
- L'équilibre acido-basique
- La détox
- La chrononutrition
- Le jeûne intermittent
- L'alimentation de la femme enceinte
- L'alimentation du jeune enfant
- L'alimentation de la personne âgée
- L'alimentation du sportif
- La perte de poids : causes et solutions
- L'alimentation en pleine conscience
- La phytothérapie
- L'entretien nutritionnel et le suivi