

Les bases de la nutrition

Module 1 : L'impact de l'alimentation sur le corps

- 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 en protéines
- Les recommandations en lipides
- Les recommandations en glucides
- Les recommandations en fibres
- Les classes d'aliments

Module 3 : Construire une alimentation équilibrée

- L'équilibre alimentaire au quotidien
- L'information donnée au consommateur
- Les procédés de conservation des aliments par le chaud
- Les procédés de conservation des aliments par le froid
- Les procédés de conservation des aliments par la modification de l'atmosphère
- Les techniques de cuisson et leurs impacts sur les aliments



Module 4 : La nutrition en pratique

- L'alimentation cétogène
- Les alimentations végétarienne et végétalienne
- La détox
- 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 prise de poids : causes et solutions