

**FORMATIONS CERTIFIANTES 100% E-LEARNING**  
**« COACH EN NUTRITION » / « EXPERT EN NUTRITION »**



# ÉTAPE 1 : FORMATION COACH EN NUTRITION NIVEAU 1

## FORMULE 100% E-LEARNING – 20H (ÉTUDES EN LIGNE)

### QUOI ?

Programmes conçus pour former adeptes de l'alimentation santé, professionnels ou non professionnels souhaitant se spécialiser et proposer un accompagnement nutritionnel individualisé en fonction des besoins et attentes de chaque patient ou client dans les domaines de la santé et ou du sport.

### POURQUOI CHOISIR CES PROGRAMMES ?

Un parcours proposé par  
**Didier Mariéthoz.**



Nutritionniste de renom, nutrithérapeute diplômé en alimentation santé et intervenant dans le cadre des formations FITSPRO depuis plus de 20 années. Vous bénéficierez de ses connaissances théoriques et surtout de son expérience personnelle à travers les nombreuses capsules vidéo, leçons, chapitres et quiz récapitulatifs.

- ▶ Une formule souple vous permettant d'apprendre à votre rythme, depuis chez vous sans devoir vous déplacer.
- ▶ Une plateforme d'apprentissage collaborative, optimisée pour vous accompagner tout au long de votre apprentissage. Une assistance pédagogique si besoin (PACK ASSISTANCE MENTORAT)
- ▶ Financement par le CAF Genève.
- ▶ Modules EXPERTS disponibles également 100% en E-LEARNING

### PRÉ-REQUIS

**Professionnels :** Justifier d'une formation en sciences humaines (module théorique), entraîneurs personal trainers...

**Non professionnels :** Le suivi d'un module théorique préparatoire (50H ONLINE) est obligatoire. Le système nerveux – système cardiaque – La circulation- la respiration – les système strié squelettique- la thermorégulation- la digestion – Les bases de nutrition.

### DÉROULÉ DE LA FORMATION

Vous pourrez démarrer à votre convenance votre apprentissage (vidéos/ manuels PDF/quiz). Un tableau de bord contrôlera votre avancement chapitre par chapitre. Puis vous bénéficiez de près de 2 mois pour vous préparer à votre examen théorique organisé ONLINE (QCM via une plateforme sécurisée). Vous n'aurez pas à vous déplacer !

### OBJECTIFS

Apprendre à maîtriser l'équilibre alimentaire indispensable aux objectifs santé et de performance sportive de tout un chacun ainsi qu'à structurer une consultation individuelle en nutrition.

### TITRE

**CERTIFICAT COACH EN NUTRITION** délivré après la réussite à l'examen.



## FORMATION DE NIVEAU I

### 3 MODULES POUR DEMARRER ET PORTANT SUR LES THEMATIQUES SUIVANTES

#### 1 - La micronutrition & nutrithérapie

La micronutrition étudie l'impact des micro-constituants sur le fonctionnement de chaque organe, pour ensuite traiter ou prévenir des maladies. En nutrithérapie on utilise certains aliments et nutriments comme des médicaments, pour leurs effets pharmacologiques, indépendamment de tout déficit.

#### 2 - La pyramide alimentaire & l'équilibre nutritionnel 40/30/30

L'approche nutritionnelle ZoneVital vous permet de manger de tout avec modération et surtout d'éviter le syndrome de frustration de compensation de culpabilité à l'origine des grignotages et des effets yo-yo sur le poids

Les 3 clés de l'équilibre alimentaire (charge glycémique, équilibre protéines/lipides, diminution calorique)

#### 3 - Étude et élaboration d'un programme de nutrition et d'une

**consultation type :** perte de poids, prise en charge sportive, anti-stress...

## CONTENU EN E-LEARNING

VIDÉOS – QUIZ – PDF

DUREE TOTALE : 20H

#### EXAMEN

Test écrit - 50 QCM ONLINE

#### DELAI D'INSCRIPTION

INSCRIPTION A L'ISSUE DE LA FORMATION COACH NUTRITION ( 2 MOIS MAXIMUM)

#### + 1 WEBINAIRE OFFERT EN BONUS !

- ▶ Les 3 piliers fondamentaux pour booster son immunité

## ÉTAPE 2 : FORMATION EXPERT EN NUTRITION NIVEAU 2

FORMULE 100% E-LEARNING – 56H (ÉTUDES EN LIGNE)

### PRÉ-REQUIS

Avoir suivi la formation Coach en nutrition niveau 1

### DÉROULÉ DE LA FORMATION

Vous avez la possibilité de poursuivre votre formation en commandant chaque module à la carte ou les **7 modules en une formule certifiante** complète délivrant un certificat **EXPERT EN NUTRITION** une fois le dernier QUIZ final effectué.

### OBJECTIFS

7 Modules destinés à ceux et celles voulant pousser plus loin leurs connaissances scientifiques dans le domaine de la nutrition. Chaque module peut être suivi en E-LEARNING à la carte ou dans une formule certifiante.

### TITRE

CERTIFICAT **EXPERT EN NUTRITION** délivré à l'issue du suivi des 7 modules.

### LES +

- Contenus pédagogiques disponibles à tout moment.
- Apprendre à son rythme et selon ses disponibilités.
- Voir et revoir chaque thématique à volonté.
- Formule Pack plus économique.
- **Une assistance à la carte de 3h en privé ( OPTION)**



### PROGRAMME DES 7 MODULES

#### 1. ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Le stress, l'alimentation 'acidifiante', les pesticides, les métaux lourds, les additifs alimentaires concourent à l'acidification des terrains avec comme conséquences : baisse de l'immunité, fatigue chronique, migraines, douleurs dorsales, rhumes, dépression, inflammations chroniques...

#### 2. HORMONES & NUTRITION

Ce module a pour objectif de vous familiariser avec les principes de base de l'hormonothérapie. Il vous apportera les connaissances générales des systèmes hormonaux et leur modulation par la nutrition.

#### 3. IMMUNOTHÉRAPIE

Compréhension des intolérances alimentaires qui affectent plus de 50% de la population générées par une incapacité de l'organisme à assimiler certaines substances présentes dans les aliments. Les conséquences sont multiples : prise de poids, fatigue chronique, dépression, ballonnements, migraines, baisse de l'immunité.

#### 4. NEURONUTRITION

Ce module vous apportera les clés diététiques (aliments et compléments alimentaires) pour diminuer le stress et rétablir un bon équilibre nerveux ainsi que diminuer les dépendances à certains aliments (chocolat, aliments sucrés,) ou substances addictives (alcool, caféine, nicotine, antidépresseurs).

#### 5. SPORT & NUTRITION

Ce cours vous apprendra à maîtriser les différentes étapes alimentaires en vue d'une préparation à une compétition ou pour augmenter tout simplement les performances physiques. Vous apprendrez également tout sur la supplémentation chez le sportif pour une meilleure récupération.

#### 6. JEUNE INTERMITTENT OU COMPLET

Ce cours mettra en lumière l'efficacité de la pratique du jeûne qu'il soit intermittent ou complet et ses incroyables vertus thérapeutiques et purificatrices : Perte de poids, amélioration de certaines maladies chroniques, amélioration des facultés cognitives, nettoyage du système digestif et purge globale pour notre corps.

#### 7. MODULE ALIMENTATION & GROUPES SANGUINS

Ce cours sur les groupes sanguins vous enseignera la relation étroite entre les aliments et les groupes sanguins afin de maîtriser sa santé physique et psychique.

## MODULE ZONEVITALPRO MODULE COMPLÉMENTAIRE

### OPTIONNEL

2 JOURS EN DIRECT LIVE (ZOOM) : 16H

### PRÉ-REQUIS

COACH EN NUTRITION ou EXPERT

### OBJECTIFS

Destiné à celles et ceux voulant exploiter, à terme, un concept de nutrition professionnel :

► Étude d'une prise en charge nutritionnelle et de cas pratiques (perte de poids, sportif, etc.) avec logiciel de consultation ZoneVitalPro

**Logiciel de consultation : 1 mois d'accès offert !** Ce logiciel vous permet de calculer avec précision la composition corporelle de votre patient/client (masse grasse, masse maigre, pourcentage de graisse, etc.) ainsi que de simplifier le suivi de l'évolution pondérale de vos clients pour vos consultations.

## TARIFS

### FORMATION CERTIFIANTE COMPLETE 100% E-LEARNING

COMPREND LES NIVEAUX 1 + 2

SOIT 8 MODULES + EXAMEN + 1 WEBINAIRE OFFERT

CHF 1550.-

### FORMATION EXPERT EN NUTRITION NIVEAU 2

SOIT 7 MODULES EXPERT

CHF 1290.- / CHF 1190.- Carte FITSPRO

### 1 MODULE EXPERT À LA CARTE

CHF 199.-

### AUTRES COURS & OPTIONS

MODULE THÉORIQUE (PRÉ REQUIS) E-LEARNING

MODULE ZONEVITALPRO – 2 JOURS

PACK ASSISTANCE MENTORAT – 3H en privé (VISIO CONFÉRENCE)

CHF 400.-

CHF 600.- / 550.- CARTE FITSPRO

CHF 360.- / CHF 300.- CARTE FITSPRO

## INSCRIPTIONS

FORMATION COACH NUTRITION

