



EXAMEN



DURÉE

BASES THEORIQUES	50H	<p>E-LEARNING</p>	QCM ONLINE	MOIS 1
MODULES NUTRITION	45H		MOIS 2-4	
CURSUS COMPLET	95H		1H30	4 MOIS

MOIS 1

MOIS 2-4



ÉTAPE 1

MODULE THEORIQUE PREPARATOIRE - 50 H

1 module théorique afin de vous préparer aux thématiques suivantes :
L'acquisition des compétences théoriques est nécessaire en prérequis afin de maîtriser les connaissances scientifiques indispensables en matière de physiologie humaine.
Dans ce cas, le suivi de ce module théorique préparatoire est nécessaire

- système nerveux
- système cardiaque
- la circulation
- la respiration
- les système strié squelettique
- la thermorégulation
- la digestion

ÉTAPE 2

MODULES NUTRITION - 45 H

7 leçons pour démarrer portant sur les thématiques suivantes:

- **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.
- **La pyramide alimentaire & l'équilibre nutritionnel 40 / 30 / 30**
- L'approche nutritionnelle abordée vous permet de manger de tout avec modération et surtout d'éviter le syndrome de frustration 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).**
- **Étude et élaboration d'un programme de nutrition et d'une consultation type** : perte de poids, prise en charge sportive, anti-stress...

Etude ensuite des 7 modules EXPERT (18 leçons)

- ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE
- HORMONES & NUTRITION
- IMMUNONUTRITION
- NEURONUTRITION
- SPORT & NUTRITION
- LE JEÛNE INTERMITTENT ET COMPLET
- ALIMENTATION & GROUPES SANGUINS

+ 1 WEBINAIRE OFFERT EN BONUS !

Les 3 piliers fondamentaux pour booster son immunité



EXAMEN : ONLINE / QCM

TITRE : DIPLOME EXPERT & COACH NUTRITION

Formation destinée autant aux passionnés de santé et de bien-être qu'aux coachs fitness, personal trainers ou thérapeutes désireux de proposer à leur clientèle des consultations professionnelles en nutrition basées sur une approche multifactorielle (hormonale, métabolique et holistique).

Que vous soyez adepte de l'alimentation santé soucieux de votre bien-être ou celui de vos proches ou déjà un professionnel averti, vous trouverez une formule qui répondra à vos objectifs et attentes.

Ouvert aux non professionnels et tous les passionnés de santé et bien-être, ainsi qu'aux professionnels du coaching sportif (Coachs, personal trainers, thérapeutes...)

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. Pousser plus loin ses connaissances grâce à 7 modules EXPERT inclus dans la formule et au fait des dernières données scientifiques.

LES PLUS

- Un parcours proposé par DIDIER MARIETHOZ, 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 formation.
- Une assistance pédagogique si besoin (PACK SUPPORT PRIVE - 3H).
- Modules EXPERTS disponibles également à la carte.

TARIFS & ÉCHELONNEMENT SUR DEMANDE

INS- CRIP- TIONS

RENDEZ-VOUS PÉDAGOGIQUE :

 admin@fitspro.com

 +41(0)22 775 05 80

 www.fitspro.com



WWW.FITSPRO.COM



 FITSPRO_EDUCATION