

Programme de formation

Conseiller en NUTRITION et MICRO- NUTRITION



DÉFINITION :

La **Nutrition** s'intéresse aux rôles des nutriments dans l'organisme humain et à leurs interactions ainsi qu'aux besoins nutritionnels des individus et des populations.

La **Micro-nutrition** vise à retrouver un équilibre et de donner aux cellules tout ce qui est nécessaire pour synthétiser les molécules qu'elles fabriquent à l'aide des vitamines, minéraux, acides aminés et acides gras.

Développez ou renforcez votre conseil en **Nutrition** et **Micro-nutrition** en apprenant le fonctionnement des macro-nutriments, des vitamines, des minéraux et des acides aminés.

Découvrez la **Nutrithérapie** avec cette formation complète et contribuez au rééquilibrage alimentaire des personnes que vous accompagnez et les aider à retrouver plus de vitalité.

DURÉE : 100 heures

PRIX : 1000 €

PRÉ-REQUIS : Aucun

CONDITIONS ADMISSION : Entretien préalable au stage

LIEU DE LA FORMATION : Plateforme E-learning AMANAÉ FORMATION

DÉLAIS D'ACCÈS A LA FORMATION : E-learning accessible dès l'inscription

DURÉE DE LA FORMATION : La durée moyenne de l'action de formation est de 100 heures dispensées exclusivement à distance, en e-learning.

PUBLICS CONCERNÉS :

- Débutants et professionnels

MODE DE DÉROULEMENT : Formation à distance en e-learning



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Connaître les besoins nutritionnels et la science des aliments**
- **Connaître aussi bien le rôle des macronutriments que celui des micronutriments dans le fonctionnement de l'organisme**
- **Identifier les incohérences dans une alimentation.**
- **Repérer et traiter les déséquilibres nutritionnels**
- **Maîtriser l'alimentation équilibrée pour fournir des conseils de qualité individualisés en tenant compte des exclusions ou des choix d'alimentations particulières.**

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES :

- Cours théoriques en ligne
- ressources pédagogiques annexes.

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE :

La formation est dispensée par :

- Bénédicte Cianfarani, Diététicienne
- Mylène Argot Coltelloni, formatrice, Naturopathe et Réflexologue en énergétique chinoise, Praticienne en massage AMMA assis

DISPOSITIF DE SUIVI D' EXÉCUTION DU PROGRAMME ET D' APPRÉCIATION DES RÉSULTATS :

- E-learning : Quizz

A l'issue de la formation un certificat de réalisation est délivré par AMANAÉ FORMATION

SUIVI TECHNIQUE ET ASSISTANCE :

L'assistance technique est assurée à distance par un expert informatique. La demande d'assistance se fait par mail. Le délai de réponse maximum est de 24 h

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour une analyse de votre besoin.

PROGRAMME ET DÉROULÉ DE LA FORMATION

100 heures

E-LEARNING

Première PARTIE : NUTRITION 1 - 30 heures

Module 1 : Introduction

- Définition et vocabulaire médical
- Histoire de la Nutrition

Module 2 : Les macro-nutriments

- Les Glucides
- Les Lipides
- Les Protides

Module 3 : Les différentes huiles végétales

Quiz intermédiaire

PARTIE 2 : NUTRITION 2 - 30 heures

Module 1 : Les différents régimes alimentaires

Module 2 : Les diètes et les jeûnes

Module 3 : Les intolérances et allergies alimentaires

Module 4 : Le drainage des toxines et des déchets

- L'Hygiène intestinale
- Le microbiote
- Probiotiques
- Détoxification hépatique

Module 5 : Les facteurs de stress et ses conséquences sur l'alimentation

Module 6 : Naturopathie et Nutrition

- Education à la santé
- Le comportement
- La prévention nutritionnelle
- Les fondamentaux de la NATUROPATHIE

Quiz

PROGRAMME ET DÉROULÉ DE LA FORMATION

100 heures

E-LEARNING

PARTIE 3 : MICRO - NUTRITION - 40 heures

Module 1 : Les troubles de la perméabilité intestinale

- Définition et vocabulaire médical
- Histoire de la Nutrition

Module 2 : Les probiotiques, les vitamines et les minéraux

- Les Probiotiques
- Les Vitamines
- Les Minéraux

Module 3 : Les oligo-éléments

Module 4 : Les acides aminés

- Les AA essentiels
- Les AA non essentiels

Module 5 : L'équilibre Acide -base

Module 6 : Les neurotransmetteurs

- l'Acétylcholine
- l'Acide Gamma-Aminobutyrique (GABA)
- l'Adrénaline
- la Dopamine
- la Sérotonine
- les Endorphines
- les Enképhalines
- La Noradrénaline...

Quiz