



NUTRITION SPORTIVE

Durée :

2 jours soit 14 heures

Pré-requis :

- * Toute personne encadrant un public et pouvant être emmenée à donner des conseils en nutrition.

Public concerné :

- * coach sportif / personal trainer
- * passionnés

Lieu :



4 - 6 rue Joannes Hubert
69160 TASSIN LA DEMI
LUNE

Intervenant :

Stephanie MARTINEZ
Experte nutrition et
diététique sportive

Effectifs :

- * 8 à 12 pers. maximum

Tarif :

- * privé: 240€
- * avec prise en charge: 300€



Objectifs de la formation :

- Améliorer la qualité de vos prestations coaching
- Offrir un service plus complet à votre clientèle sportive

Programme de la formation :

Jour 1 : L'équilibre alimentaire - base de l'alimentation

- Rappel fondamentaux des nutriments (protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux) et approche pédagogique
- Besoins en eau et autres boissons (hydratation, boissons énergétiques et alcool)
- Aspects généraux de l'équilibre alimentaire (répartition des aliments et nutriments, repères de consommation)
- Erreurs diététiques courantes et conseils pratiques

Jour 2 : Adaptation nutritionnelles au sportif

- Analyse du besoin (outils de mesures utilisés, diagnostique du besoin et des dépenses énergétiques)
- Mise en place de mesures diététiques suivant l'objectif du sportif (étude de cas)
- Adaptations alimentaires à la qualité physique du sportif (particularités du sportif suivant le type de sport et les voix énergétiques sollicitées)
- Utilisation des compléments et suppléments alimentaires

Evaluation à chaud des participants - Remise des certificats