

Alimentation/Nutrition Base

Objectifs de la formation :

- Connaître les bases de la nutrition et de l'alimentation;
- Comprendre les applications thérapeutiques;
- Acquérir et maîtriser les façons de faire, trucs et astuces en alimentation et nutrition.

Durée de la formation : 30 heures : 8 heures théorique et 22 heures de lecture et compréhension du manuel et ses références ainsi que le test.

Coût de formation : 200\$ plus taxes, incluant le manuel de formation.

Module 1 Qu'est ce que l'alimentation

- 1.1- La nutrition
- 1.2- Les aliments
- 1.3 - Les nutriments
- 1.4- Les bienfaits nutritionnels

Module 2 Identifier les nutriments

2.1- Macronutriments

Les protéines :

- Le rôle des protéines
- Types de protéines
- Quelle quantité de protéine à prendre
- Dangers et risques des protéines
- Les reins et les protéines
- L'assimilation des protéines
- La valeur biologique
- Biodisponibilité
- Les sources de protéines
- Pourquoi prendre des protéines en poudre ?
- Comment savoir quel type de protéine utiliser ?
- La source de protéines est-elle vraiment importante ?
- Y a-t-il intérêt à privilégier la whey protéine par rapport à la caséine ou faut-il les mélanger ?
- Les protéines végétales sont-elles aussi bonnes que celles d'origine animale ?
- Peut-on conserver les protéines ?
- La cuisson détruit-elle les protéines ?
- Les aliments première source de protéine

Les glucides :

- Rôles des glucides
- Besoin en glucides

- Cas particuliers

Les lipides :

- Rôles des lipides
- Les catégories de lipides
- Les recommandations
- Les catégories de lipides & leurs aliments
- Besoin en lipides
- Faire le choix des bons gras

2.2- Micro-nutriments

Les vitamines :

- Historique des vitamines
- Types de vitamines
- Les vitamines hydrosolubles
- Vitamines du groupe B
- Les vitamines liposolubles
- Carence et excès de vitamines
- Les 13 principales vitamines

Les minéraux :

- Les macro-éléments
- Actions des minéraux
- Les principaux minéraux
- Les micro-éléments
- L'eau : les besoins et les choix d'eau
- Les métaux lourds et conseils pour les éliminer

Les réactions de Maillard :

- Qu'est-ce que la réaction de Maillard ?
- Les étapes de la réaction de Maillard
- Les risques sur notre santé
- Comment cuire ses aliments sans cette réaction dangereuse ?

La glycation :

- La glycation, un phénomène alimentaire
- Comment se traduisent les effets de la glycation
- Glycation, une alimentation saine pour un corps sain

2.3 Fiches techniques de vitamines

2.4 Fiches techniques des minéraux et oligo-éléments

Comment suivre votre formation.

**Webinaire VIA : Par internet en tout temps pour visionnement de 60 jours
au moment qui vous convient et autant de fois que désiré**

Alimentation/Nutrition Intermédiaire

Objectifs de la formation :

- Connaître les compatibilités alimentaire;
- Comprendre les applications pratique des combinaisons alimentaire;
- Connaître les aliments acides et alcalins ;
- Comprendre la gestion de l'inflammation par les aliments;
- Connaître les principes et applications de l'alimentation vivante.

Durée de la formation : 30 heures : 8 heures théorique et 22 heures de lecture et compréhension du manuel et ses références ainsi que le test.

Coût de formation : 200 \$ plus taxes, incluant le manuel de formation.

Module 1 Compatibilité alimentaire

- 1.1- Origine de la compatibilité alimentaire
- 1.2- Les bienfaits et les répercutions sur l'organisme
- 1.3- Application pratique des combinaisons

- Acide-amidon Protéine-amidon Protéine-protéine
- Acide-protéine Lipide-protéine Sucre-protéine

- 1.4- Charte des compatibilités alimentaire

Module 2 Les aliments acides et alcalins

- 2.1 Optimiser la santé par l'alimentation acido-basique

- Symptômes d'un déséquilibre acido-basique
- Qu'est-ce qu'une alimentation acidifiante?
- Qu'est se que le PH ?
- PH des aliments
- PH des liquides organiques
- Résidu acido-basique
- Charte des résidus acido-basique des aliments

- 2.2 Comment crée l'équilibre avec les aliments acidifiants et alcalinisants

- Origine de l'alimentation acide et alcaline
- Les aliments acidifiant
- Les aliments alcalinisant
- Charte des aliments acides et alcalins

Module 3 Gérer l'inflammation par les aliments

- Origine et expertise scientifique
- Gérer l'inflammation pour optimiser la santé
- Comment équilibrer l'organisme

Module 4 Alimentation vivante et super-aliments

- Origine de l'alimentation vivante
- Les bienfaits de l'alimentation vivante
- Application pratique et charte
- Le trempage et la germination

Conclusion

Comment suivre vos formations :

Webinaire VIA : Par internet en tout temps pour visionnement de 60 jours au moment qui vous convient et autant de fois que désiré

Alimentation/Nutrition Avancé

Objectifs de la formation :

- Connaitre le profile santé
- Connaitre les tempéraments de base
- Connaitre les morphotypes
- Connaitre l'impacte psychologique de l'alimentation
- Connaitre les systèmes reliés aux problématiques d'obésité
- Connaitre et comprendre l'éthique et la relation d'aide en hygiène de vie et seine habitude de vie
- Consolider les connaissances en nutrition et l'alimentation

Durée de la formation : 30 heures : 8 heures théorique et 22 heures de lecture et compréhension du manuel et ses références ainsi que le test.

Coût de formation : 200 \$ plus taxes, incluant le manuel de formation.

Module 1 : Le profil santé

- 1.1 Les cinq facteurs de base
- 1.2 Les différentes sources d'information quantitatives et qualitatives
- 1.3 L'évaluation

Module 2 : Les tempéraments de base

- 2.1 Génoïde et solutions
- 2.2 Androïde et solutions
- 2.3 Pléthorique et solutions
- 2.4 Les quatre tempéraments naturopathique

Module 3 : Les morphotypes

- 3.1 Ectomorphe : nutrition, plan alimentaire et activités physique
- 3.2 Endomorphe : nutrition, plan alimentaire et activités physique
- 3.3 Mésomorphe : nutrition, plan alimentaire et activités physique

Module 4 : Psychologie et alimentation

- 4.1 Les troubles alimentaires : sources et impactes
- 4.2 Les régimes et impactes
- 4.3 Les systèmes reliés à la gestion du poids

Module 5 : Éthique, spécialités et tenu des dossiers

- 5.1 Le code d'éthique
- 5.2 Votre spécialité, services rendus au client, émission de reçu et lien avec les actes posés
- 5.3 La tenu de dossier client en seine habitude de vie et confidentialité

Conclusion

Comment suivre vos formations :

Webinaire VIA: Par internet en tout temps pour visionnement de 60 jours au moment qui vous convient et autant de fois que désiré

Anatomie

Objectifs de la formation :

- Connaitre l'anatomie générale
- Connaitre les différents systèmes du corps humain
- Comprendre l'anatomie reliée aux processus de digestion et d'assimilation des aliments et impactes sur les différents systèmes

Durée de la formation : 30 heures : 8 heures théorique et 22 heures de lecture et compréhension du manuel et ses références ainsi que le test.

Coût de formation : 200 \$ plus taxes, incluant le manuel de formation.

Module 1 : Anatomie générale

1.1 Le corps humain : Ses organes et fonctions principales

Module 2 : Les différents systèmes du corps humain

- 2.1 Le système digestif
- 2.2 Le système squelettique
- 2.3 Le système musculaire
- 2.4 Le système respiratoire
- 2.5 Le système cardio vasculaire
- 2.6 Le système nerveux
- 2.7 Le système urinaire
- 2.8 Le système endocrinien et glandulaire
- 2.9 Le système tégumentaire
- 2.10 Le système immunitaire
- 2.11 Le système reproducteur

Module 3 : Anatomie relié aux processus de digestion et impactes.

3.1 La bouche

- 3.1.1 La cavité buccale
- 3.1.2 La salive
- 3.1.3 Le pharynx
- 3.1.4 L'œsophage

3.2 L'estomac

- 3.2.1 Les rôles de l'estomac.
- 3.2.2 Les zones anatomique et fonctionnel
- 3.2.3 Musculature et innervation de l'estomac
- 3.2.4 Les couches musculaires de l'estomac
- 3.2.5 Les muqueuses de l'estomac

3.3 Le foie et la vésicule biliaire

- 3.3.1 L'anatomie et la morphologie du foie et de la vésicule biliaire
- 3.3.2 Les rôles principaux du foie et de la vésicule biliaire

3.4 La rate et le pancréas

- 3.4.1 L'anatomie et la morphologie du pancréas et de la rate
- 3.4.2 Les rôles principaux du pancréas et de la rate

3.5 L'intestin grêle et le gros intestin

- 3.5.1 L'anatomie et la morphologie de l'intestin grêle et du gros intestin
- 3.5.2 Les rôles de l'intestin grêle et du gros intestin

Module 4 : L'anatomie reliée aux processus de digestion et impactes

- 4.1 Le système digestif
- 4.2 Le système sanguin et le transport des nutriments vers les cellules
- 4.3 Les systèmes endocrinien et glandulaire
- 4.4 Le système nerveux
- 4.5 Le système musculaire

Conclusion et test de compétences et connaissances

Comment suivre votre formation :

Webinaire VIA: Par internet en tout temps pour visionnement de 60 jours au moment qui vous convient et autant de fois que désiré

Les pathologies

Objectifs de la formation :

- Connaître les bases de la naturothérapie
- Connaître ce qu'est une pathologie et les différentes pathologies
- Connaître qui peut identifier une pathologie
- Comprendre le rôle de conseiller et d'observateur
- Connaître les principales plantes médicinales
- Connaître et comprendre comment conseiller pour les pathologies
- Connaître la charte et protocole sur les principales pathologies

Durée de la formation : 30 heures : 8 heures théorique et 22 heures de lecture et compréhension du manuel et ses références ainsi que le test..

Coût de formation : 200 \$ plus taxes, incluant le manuel de formation.

Module 1 : Les bases de la naturothérapie

1.4 L'hygiène de vie

Module 2 : Les différentes pathologies

- 2.1 Les pathologies alimentaires
- 2.2 Les symptômes
- 2.3 Les intolérances alimentaires
- 2.4 Les allergies alimentaires et cutanées
- 2.5 Syndromes digestif

Module 3 : Qui peut identifier une pathologie et pourquoi

Module 4 : Rôle de conseiller et d'observateur

Module 5 : Comment conseiller pour chaque pathologie et symptôme

- 5.1 Charte et protocole conseil sur les pathologies
- 5.2 Interférence des pathologies sur l'hygiène de vie et piste de solution

Module 6 : Les principales plantes médicinales

- 6.1 Les plantes naturelles médicinales et leurs applications
- 6.2 Les plantes et leurs extraits médicinaux concentrés en capsule

Conclusion et test de connaissance

Comment suivre votre formation

Webinaire VIA: Par internet en tout temps pour visionnement de 60 jours au moment qui vous convient et autant de fois que désiré

