



FORMATION NUTRITION ET CURE DÉTOX

Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires en nutrition et cure détox.

Contenu & durée

- 10 modules
- Environ 40 heures
- 100 % distanciel



Niveau

- Tous niveaux
- Certification interne

Prérequis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
 - Connexion internet
-



PRÉSENTATION DE LA FORMATION

En naturopathie, on dit souvent : « Que ton aliment soit ton médicament ! » Cette phrase d'Hippocrate datant du 5^e siècle avant notre ère est toujours d'actualité.

Malgré les efforts des industries alimentaires pour nous informer sur le contenu de nos assiettes, l'équilibre de notre alimentation reste précaire. Nous accumulons les toxines qui jouent sur notre forme générale, notre poids, nos humeurs et l'énergie dont nous disposons.

Il est grand temps de proposer à notre corps un grand nettoyage pour repartir sur des bases saines.

Cette formation vous propose un programme complet pour détoxifier le corps et instaurer des habitudes saines. Vous apprendrez notamment :

- Quels sont les besoins réels de votre corps et comment y répondre par une alimentation saine et savoureuse ;
- À vous préparer mentalement et physiquement à faire une cure détox ;
- À concocter des jus et des plats pleins de saveurs et de vitamines ;
- À reprendre une alimentation progressive et à instaurer une nouvelle hygiène de vie suite à une cure détox.

À la suite de cette formation, vous serez capable de mener à bien une cure détox, mais également d'accompagner vos proches et vos futurs clients en toute sécurité dans leur démarche vers le mieux-être.

Avoir une bonne hygiène alimentaire, c'est un moyen de prévenir certaines maladies et d'améliorer votre bien-être physique et moral.

Au travers des 10 modules qui composent cette formation, vous découvrirez tous les secrets des naturopathes et d'une bonne alimentation pour rester au meilleur de votre forme physique et pour garder tonus et vitalité. Vous serez en mesure de déterminer la valeur nutritionnelle du contenu de vos assiettes et de renouer avec les aliments simples et non transformés.



PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Les bases d'une bonne hygiène alimentaire et de la cure détox

Il est grand temps de vous réconcilier avec votre corps et de comprendre qu'il est votre allié.

- Présentation de la cure détox
- Rétablir le bon fonctionnement de l'organisme
- Les clés de l'équilibre
- Le coaching : devenir guide de santé

Module 2 : Les notions de naturopathie

Le concepteur de la cure vous donne sa vision de la naturopathie et vous explique comment favoriser la santé par l'alimentation.

- Définition de la naturopathie
- Allopathie, homéopathie et naturopathie
- Les microbes, bactéries et virus
- Physiologie du corps

Module 3 : L'alimentation et ses 7 principes fondamentaux

Découvrez dans ce module les 7 secrets pour retrouver votre vitalité, votre poids de forme, pour éviter la maladie, la fatigue, le stress et de très nombreux maux.

- La mastication
- La digestion
- Trouver l'essentiel des vitamines dans les aliments crus
- Les aliments à éviter

Module 4 : Le régime omnivore

Dans ce module, nous allons faire le point sur les habitudes alimentaires des sociétés et sur certains types d'aliments qui favorisent les maladies dites « modernes ».

- Le gluten
- La méthode acides-bases
- Étude de cas



Module 5 : Reconnaître les aliments bons pour la santé

Dans ce module, vous allez découvrir quels aliments répondent à vos besoins organiques.

- Les bons corps gras
- Les fruits et les légumes de saison
- Les oléagineux
- Les compléments alimentaires
- Les régimes
- La cure détox

Module 6 : Présentation de la cure détox

Découvrons dans ce module comment le fruit des recherches de notre expert et de son travail a abouti à la conception d'un programme santé permettant de prendre conscience des vrais besoins du corps pour recouvrer une vitalité à laquelle nous aspirons tous.

- Historique de la cure
- Programme de la semaine
- Liste des courses
- Les effets de la cure à court terme et à long terme

Module 7 : Les recettes

Dans ce module, vous trouverez tous les ingrédients et les associations d'aliments que vous pourrez utiliser pour vous-même ou proposer à vos clients durant les 12 jours de cure.

- La cuisson des aliments
- Les assaisonnements
- Les jus
- Les recettes de cuisine

Module 8 : Le coaching

Vous apprendrez dans ce module comment transmettre vos méthodes pour rendre le client autonome dans la prise en charge de son bien-être.

- Le coach
- Le déroulé des séances
- Le suivi clientèle



Module 9 : La préparation mentale

La cure joue aussi un rôle sur le moral. Dans ce module, vous apprendrez à vos clients à « bien penser », à positiver et à prendre du recul pour que le stress ne vienne pas à nouveau intoxiquer leur corps et leur esprit.

- Modifier notre programmation
- La pensée positive
- La méditation
- Le karma

Module 10 : L'installation professionnelle

Maintenant que vous avez suivi chacun des chapitres de cette formation, vous êtes prêt, si vous le souhaitez, à créer votre activité en tant que coach. Ce module vous expliquera les étapes pour vous installer professionnellement.

- Étude de terrain.
 - Le statut juridique
 - Trouver sa clientèle
-