



FORMATION SOLUTIONS POUR UNE PERTE DE POIDS DURABLE ET EFFICACE

Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires pour perdre du poids de façon durable et efficace.

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

Que l'on vise un summer body ou une vraie reprise en main de son corps, atteindre et maintenir un poids de forme ne s'improvise pas. On trouve sur le marché un nombre incalculable de solutions pour perdre du poids. Si ces méthodes ont été conçues pour faire fondre les graisses et drainer les liquides, elles se révèlent extrêmement temporaires, voire contre-productives, sans un accompagnement adéquat par la suite. La vraie stratégie pour perdre du poids et conserver ce nouveau poids est de mettre en place un vrai plan de bataille. Un plan que vous façonnerez selon vos besoins et qui vous donnera réellement envie de le suivre.

Aujourd'hui, on le sait, les régimes privatifs sont contraignants. Bien qu'efficaces sur la perte de poids, ils entraînent également de fortes pertes musculaires et des carences. Si les résultats se voient vite sur la balance, la forme générale prend un sacré coup. À l'inverse, on peut aussi trouver des méthodes dites « miracles » qui vous permettent de mincir sans effort. Non seulement ces solutions représentent un fort coût à l'achat, mais en plus, elles ne traitent pas le problème à la racine. Cela se traduit donc par des reprises de poids, parfois bien plus fortes qu'avant. La vraie perte de poids durable passe par une révolution dans vos habitudes à la hauteur de vos attentes. Votre combat contre les kilos doit être stratégique pour cibler de vrais résultats et remporter la victoire.

Au cours de la formation, vous planifierez vos actions grâce à :

- L'étude de votre hygiène de vie actuelle : Que devez-vous garder et que devez-vous modifier ? Nous vous apprendrons à connaître vos ennemis pour les vaincre en douceur.
- Une sélection de nouvelles habitudes alimentaires : quitte à revoir son hygiène de vie, autant en choisir une que vous aurez plaisir à réitérer au quotidien et qui correspond à votre train de vie.
- La pérennisation dans le temps. De nouvelles habitudes alimentaires permettent de perdre du poids avec des recettes savoureuses, mais aussi de conserver un poids de forme sans culpabiliser de bien manger.

Revoir son hygiène alimentaire n'est pas qu'une question de minceur. C'est aussi une culture de son bien-être physique, physiologique et psychique. Le contenu de notre assiette a un impact direct sur nos humeurs, notre état d'esprit et notre forme physique. On parle alors de manger mieux et sans culpabiliser et non de manger moins.

Au travers des 10 modules qui composent la formation, vous apprendrez à cuisiner sainement, mais pas sans saveurs et à composer des assiettes équilibrées qui donnent envie !



PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Les mauvaises habitudes et l'équilibre alimentaire

Dans ce module, nous aborderons les points essentiels concernant la prise de poids notamment les mauvaises habitudes qui peuvent s'être installées dans votre quotidien, les conseils à suivre pour faire le bon choix concernant votre perte de poids et les raisons pour lesquelles vous souhaitez perdre du poids.

- Éducation et habitudes alimentaires
- Perdre du poids pour les bonnes raisons
- Conseils à suivre

Module 2 : Opter pour la solution adaptée à votre mode de vie

Afin de vous guider vers le choix qui vous correspond le mieux, vous devrez tout d'abord prendre en compte différents facteurs. C'est ce que nous verrons dans ce module : avez-vous pensé à votre budget pour commencer votre programme de perte de poids ? Est-ce un choix qui convient à vous et votre famille ? Avez-vous essayé d'autres solutions ?

- Le mode de vie
- Prendre en compte l'environnement
- Le budget
- Les solutions alternatives aux régimes

Module 3 : Prendre de bonnes habitudes alimentaires

Les mauvaises habitudes alimentaires les plus communes seront détaillées dans ce module. Que ce soit le jeûne, la pesée excessive ou les objectifs irréalistes, nous vous aiderons à déceler ces habitudes et à vous en débarrasser.

- Les erreurs à ne plus commettre
- S'engager vraiment
- Cinq changements à effectuer
- Trouver la motivation pour maigrir



Module 4 : Définir la solution la plus adaptée à votre cas

Une fois que vous aurez déterminé vos besoins et vos envies, vous pourrez alors prendre le temps de choisir la meilleure solution pour commencer votre perte de poids. Ce module est fait pour que vous ayez toutes les cartes en main afin de faire ce choix. Pensez à ce que vous aimez manger, ce que vous pensez être capable de faire et de ne pas faire sans bouleverser complètement votre vie.

- Les racines communes des régimes
- Le contrôle cognitif
- Identifier la solution adaptée à votre cas

Module 5 : Le régime méditerranéen

Ce module est dédié au régime alimentaire méditerranéen, l'un des régimes les plus flexibles et l'un des plus prisés, car il est facile à suivre. Vous découvrirez de délicieuses recettes qui rappellent les vacances et qui vous donneront envie de vous mettre au régime.

- Les avantages et les inconvénients de ce régime
- Le guide du régime méditerranéen
- Les recettes pour tous les jours
- Les résultats et les conséquences

Module 6 : Le régime cétogène

Le régime cétogène demande quelques efforts si vous avez l'habitude de manger beaucoup de fruits et légumes. Ce programme met en avant l'absorption de graisses et de protéines tout en réduisant l'apport en glucides. Il est particulièrement utile pour perdre l'excès de graisse corporelle, réduire la faim et améliorer le diabète de type 2.

- Les avantages et les inconvénients de ce régime
- Le guide du régime cétogène
- Liste des aliments à consommer
- Programme et recettes



Module 7 : Le régime DASH

Ce régime conçu pour stopper l'hypertension permet également de réduire votre consommation de sel. Ce module vous guide progressivement vers un changement de votre alimentation et de votre mode de vie.

- Les avantages et les inconvénients de ce régime
- Le guide du régime DASH
- Le suivi

Module 8 : Weight Watchers

Le module 8 vous explique tout ce qu'il faut savoir sur le célèbre régime Weight Watchers. Les bienfaits et les inconvénients, les choses qui fonctionnent et comment s'y tenir. Cette méthode simple et efficace pourra retenir votre attention lorsque vous choisirez votre programme de perte de poids.

- Les formalités administratives
- Guide du régime Weight Watchers
- Le suivi

Module 9 : Se tourner vers la chirurgie

Si vous n'arrivez pas à perdre du poids et que vous pensez avoir tout essayé, il vous reste des solutions : les interventions médicales. Nous vous expliquons quelles interventions peuvent vous aider selon votre profil et le poids que vous devez perdre. Toutes les informations sur les différentes chirurgies de perte de poids vous sont données dans ce module.

- La chirurgie : une méthode radicale
- Choisir la bonne opération

Module 10 : Devenir Conseiller en santé alimentaire

Dans ce dernier module, nous vous donnons la possibilité de penser à un nouvel avenir professionnel en tant que coach en nutrition. Vous y trouverez tous les conseils et éléments importants à savoir avant de vous lancer dans un nouveau challenge qui vous permettra d'aider les autres à votre manière, dans leur désir de mener une vie plus saine.

- Coach en nutrition



- L'installation professionnelle
 - Définir son statut juridique
 - Trouver des clients
-