

Formation spécialisation en gestion des déséquilibres hormonaux

Objectifs généraux :

- Identifier les déséquilibres hormonaux
- Appliquer des programmes spécifiques pour chaque personne
- Optimiser la santé globale
- Optimiser l'équilibre hormonal pour les pathologies suivantes :
 - ✓ Gestion du stress et amélioration de l'humeur
 - ✓ Augmentation du niveau d'énergie et du sentiment de bien-être
 - ✓ Amélioration du sommeil
 - ✓ Amélioration de la digestion, de l'assimilation et de l'élimination (acidité corporelle et rétention d'eau)
 - ✓ Diminution de l'inflammation au niveau organique et articulaire
 - ✓ Diminution des symptômes de la ménopause et de l'andropause
 - ✓ Perte de gras, gestion du poids et de la cellulite
 - ✓ Amélioration de la concentration et des performances générales
 - ✓ Rééducation alimentaire
 - ✓ Déséquilibre du derme au niveau collagène, mauvaise conversion hormonal causant des problèmes capillaires, ongles cassants, alopecie et vaginite
 - ✓ Développement de saines habitudes de vie par l'alimentation

Thèmes spécifiques impliquer dans les déséquilibres hormonaux

✓ 15 heures de visionnement en plus de la lecture des 4 manuels

- Introduction
- Historique de la gestion des déséquilibres hormonaux
- La méthode de santé hormonal
- L'approche Naturopathique
- L'approche systémique en santé hormonal
- La cascade hormonale
- Les bases thérapeutiques
- La glycémie
- Gestion de l'insuline
- Qu'est-ce que la Résistance à l'insuline
- La mitochondrie
- La glycolyse
- Le cycle de Krebs
- La beta oxydation
- La cétose
- Le rythme métabolique
- Le principe des calories

- La restriction calorique
- Les radicaux libres
- Les antioxydants
- Le glutathion
- Le microbiote
- L'écosystème intestinal
- L'hydratation
- L'eau vital pour la vie
- Système de filtration
- Alimentation et métabolisme
- Alimentation biologique et vivante
- Faire du ménage du garde mangé
- Appareils et outils de cuisine
- Les bases de la consultation et le logiciel clinique
- Évaluation/Consultation
- Les étapes de la rencontre patient
 - ✓ Niveau 1 Le programme (anabolique, cétose)
 - ✓ Niveau 2 Le programme du chasseur/cueilleur
 - ✓ Niveau 3 Le programme équilibre méditerranéen
 - ✓ Protocole et Règle du 30 jours
 - ✓ Identifier et conseiller le bon niveau et le bon programme
- Les programmes
 - ✓ Insuline
 - ✓ Œstrogène
 - ✓ Cortisol
 - ✓ Testostérone
 - ✓ Thyroïde
 - ✓ Hormones de croissances
 - ✓ Combinaisons androgènes
- Description des produits de base selon chaque déséquilibre hormonal
- Les produits de santé naturels (PSN)
- Les produits de santé naturels pour les suivis selon le déséquilibre hormonal

Le la nutrition spécifique

- La nutrition en santé hormonal
 - ✓ Les menus
 - ✓ Liste d'épicerie
 - ✓ Aliments équivalents
 - ✓ Livre de recettes
 - ✓ Les principes énergétiques

- ✓ L'index et la charge glycémique
- ✓ Le BMR et la dépense énergétique
- ✓ Les pathologies gérées par la gestion des déséquilibres hormonaux
- Perte de poids sur la balance et de gras interne

Impacte hormonales spécifiques et solutions

- ✓ La cellulite
- ✓ Le sommeil
- ✓ La constipation
- ✓ La digestion et assimilation des aliments
- ✓ Le stress et l'humeur
- ✓ La concentration
- ✓ Le niveau d'énergie
- ✓ L'inflammation
- ✓ L'acidité du corps versus corps alcalin
- ✓ La péri-ménopause et la ménopause
- ✓ L'andropause
- ✓ Alopécie et problèmes capillaires
- ✓ Inflammation cutanée
- ✓ Peau sèche ou grasse
- ✓ Acné
- ✓ Eczéma et/ou psoriasis
- ✓ Vaginite

Les saines habitudes de vie

- ✓ L'activité physique
- ✓ Le coefficient d'activité physique
- ✓ Catégorie d'activité physique
- ✓ Maintien ou continuité

Formations avancées sur des problématiques de santé hormonal et sur l'entrepreneuriat.

- ✓ **30 heures de visionnement plus la lecture des manuels pour chaque thème**
- **Mode d'utilisation de la plateforme clinique :**
 - ✓ Pour la gestion des déséquilibres hormonaux spécifiques et identifier auprès de vos patients;
- **Développement et utilisation d'une boutique spécialisée :**
 - ✓ Pour les produits de santé naturel spécifique à chaque catégorie de déséquilibre hormonal et pathologies associées;
- **Optimisation des choix et connaissances des ingrédients de produits de santé naturels en fonction des pathologies causées par des déséquilibres hormonaux;**

- **Ménopause de base et concepts:**
 - ✓ Qu'est-ce que la ménopause
 - ✓ Les impacts hormonaux et pistes de solutions pour accompagner votre patiente;
- **Ménopause et les impacts hormonales :**
 - ✓ Liens approfondis entre la ménopause et les déséquilibres hormonaux en préménopause, la péri-ménopause et la femme ménopausée;
- **Ménopause et l'alimentation et supplémentation :**
 - ✓ Impacts de l'alimentation, la supplémentation et les habitudes de vie pour améliorer la qualité de vie des femmes;
- **Gestion et développement de vos offres de services cliniques afin d'optimiser vos interventions auprès de vos patients;**
- **Andropause de base et concepts:**
 - ✓ Quesque l'andropause
 - ✓ Les impacts hormonaux et solutions en alimentation, supplémentation et saines habitudes de vie pour accompagner votre patient;
- **Développement et intervention auprès de patients en groupe et individuel**
- **Comment promouvoir vos services professionnels dans le cadre de la pratique sécuritaire pour un naturothérapeute. Encadrement de votre pratique et diffusion public de vos services.**
- **Développement de votre clientèle :**
 - ✓ Animation de groupe
 - ✓ Étapes de mise en place
 - ✓ Médias sociaux
 - ✓ Avantages et résultats
 - ✓ Suivi de la clientèle active
- **Gestion et développement de votre clinique :**
 - ✓ Comment promouvoir vos services professionnels et gérer une clientèle
 - ✓ Les concepts clés
 - ✓ Exemples pratique et application dans votre clinique
- **Gestion et développement de votre clientèle clinique suite :**
 - ✓ Retour sur la prospection et champs de 1000 hommes
 - ✓ Étapes structurer clientèle clinique
- **Mieux comprendre la réalité du client :**
 - ✓ Les principaux bloqueurs à la gestion du poids
 - ✓ Le client et son alimentation spécifique
 - ✓ Chaque déséquilibre hormonal a son programme alimentaire
- **Connaissances et application des produits de santé naturel :**
 - ✓ Les produits de bases pour optimiser la santé
 - ✓ Ingrédients, sources, usages et avantages
 - ✓ Impacts sur la digestion, assimilation, inflammation et glycémie
- **Connaissances, impacts et application des PSN pour chaque déséquilibre hormonal :**
 - ✓ Ingrédients, contre-indication et interaction avec les médicaments
 - ✓ Composantes qui ont un impact sur les déséquilibres hormonaux tel que :
Estrogène, testostérone, cortisol, insuline, thyroïde, hormone de croissance et androgène

- **Connaissances, impacts et application des PSN avec la performance et l'optimisation de la santé :**
 - ✓ Les PSN pour optimiser la santé, impacts et composantes
 - ✓ Les PSN pour optimiser les performances physique, impacts et composantes
- **La péri-ménopause et la prise de poids :**
 - ✓ Définitions et symptômes
 - ✓ Transition hormonale
 - ✓ Alimentation et habitudes de vie
 - ✓ Gains de poids : ou et pourquoi
- **Le stress et la gestion du poids :**
 - ✓ Quesque le stress et impacts sur la santé
 - ✓ Comprendre le pourquoi pour chaque individu pour mieux accompagner
- **Hormonothérapie et hormonothérapie bio-identique :**
 - ✓ Définition et différences
 - ✓ Impacts sur les symptômes de la péri-ménopause
 - ✓ Impacts sur la digestion, assimilation, inflammation et gains de poids
- **Alimentation anti-inflammatoire de base :**
 - ✓ Impacts et causes de l'inflammation
 - ✓ Principaux ingrédients et aliments inflammatoire
- **Alimentation anti-inflammatoire intermédiaire :**
 - ✓ Impacts de l'inflammation sur les déséquilibres hormonaux, la digestion et l'assimilation des aliments
 - ✓ Impacts intestinaux et sur le microbiote
 - ✓ Aliments a évités et à privilégier
 - ✓ Recettes anti-inflammatoires
- **Rétro action et recommandations**