

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 : 8 heures de visionnement. 22 heures de lecture, compréhension du manuel, des références ainsi que la rédaction du test.

Coût de formation : 100\$ plus taxes

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 protéine en poudre 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 microéléments
- 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

Alimentation/Nutrition Intermédiaire

Objectifs de la formation :

- Connaitre les compatibilités alimentaires ;
- Comprendre les applications pratique des combinaisons alimentaires ;
- 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 : 8 heures de visionnement. 22 heures de lecture, compréhension du manuel, des références ainsi que la rédaction du test.

Coût de formation : 100\$ plus taxes

Module 1 Compatibilité alimentaire

1.1- Origine de la compatibilité alimentaire

1.2- Les bienfaits et les répercussions 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-ce 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 alcalinisant

- Origine de l'alimentation acide et alcaline
- Les aliments acidifiants
- 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

Alimentation/Nutrition Avancé

Objectifs de la formation :

- Connaître le profil santé
- Connaître les tempéraments de base
- Connaître les morphotypes
- Connaître l'impact psychologique de l'alimentation
- Connaître les systèmes reliés aux problématiques d'obésité
- Connaître 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 : 8 heures de visionnement. 22 heures de lecture, compréhension du manuel, des références ainsi que la rédaction du test.

Coût de formation : 100\$ plus taxes

Durée de la formation : Une journée de formation dans votre clinique, lecture et compréhension du manuel et ses références ainsi que le test.

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 Géoïde 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 Tenu des dossiers client en seine habitude de vie et confidentialité

Conclusion

Anatomie

Objectifs de la formation :

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

Durée de la formation : 8 heures de visionnement. 22 heures de lecture, compréhension du manuel, des références ainsi que la rédaction du test.

Coût de formation : 100\$ plus taxes

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 impacts.

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 anatomiques 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 endocriniens et glandulaire

4.4 Le système nerveux

4.5 Le système musculaire

Conclusion et test de compétences et connaissances

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 : 8 heures de visionnement. 22 heures de lecture, compréhension du manuel, des références ainsi que la rédaction du test.

Coût de formation : 100\$ plus taxes

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 digestifs

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

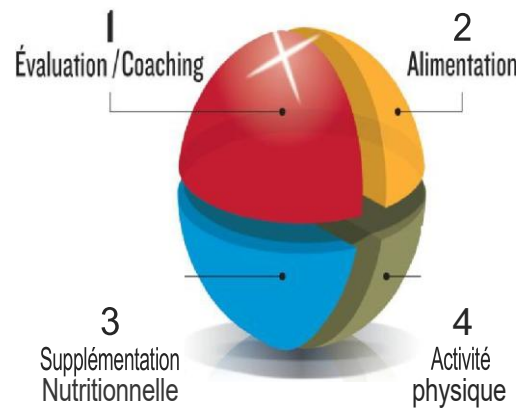
- 5.1 Charte et protocole conseil sur les pathologies
- 5.2 Interférence des pathologies sur l'hygiène de vie et piste de solution

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

SANTÉ HORMONAL



GESTION DES DÉSÉQUILIBRES
HORMONAL