



COACH EN NUTRITION ET BIEN-ÊTRE

à Orléans du 15/03/2025 au 15/08/2025

Financé par



Formation continue

Domont

Tél :

Mail : contact.formatherapy@gmail.com

[En savoir plus sur la formation](#)

CONDITIONS D'ADMISSION

Pré-requis :

Dossiers d'inscription complet, incluant la prise en charge du financeur le cas échéant. Pour connaître les dates des sessions, prenez contact directement avec l'organisme
Pré requis : Parler, lire et écrire le français couramment. Aucun niveau scolaire préalable Équipement Numérique

Niveau de sortie :

Sans Niveau spécifique

Contenu et programme

Objectifs :

Devenir Coach en Nutrition et Bien-Être.

Objectifs pédagogiques :

- Savoir intégrer et reproduire les techniques communiquées
- Savoir élaborer un projet d'accompagnement individuel et de groupe
- Savoir se positionner en praticien de la formation communiquée

Programme :

Nutriments et leurs rôles

Aliments et alimentation équilibrée

Importance de la variété alimentaire
 Interactions entre alimentation et santé
 Stress, dépression, et anxiété
 Techniques de relaxation et thérapies alternatives
 Sommeil et récupération
 Activité physique, sport, et soins du corps
 Écoute active et compréhension des besoins
 Aide à la prise de décision et plan d'action
 Techniques de feedback
 Gestion de la résistance au changement et soutien continu
 Diabète
 Maladies cardiaques et obésité
 Besoins nutritionnels des athlètes
 Performance sportive et conseils nutritionnels
 Alimentation en situation de carence et conseils
 Nutrition pour les personnes âgées
 Nutrition pour les femmes enceintes, allaitantes, et sportifs

LES AUTRES SESSIONS

	Adresse	Date de sessions	Publics	Financiers
FC	Orléans (45)	Inscription à la demande du 15/02/2025 au 15/07/2025	Tout public	
FC	Tours (37)	Inscription à la demande du 15/02/2025 au 15/07/2025	Tout public	
FC	Tours (37)	Inscription à la demande du 15/03/2025 au 15/08/2025	Tout public	
FC	Orléans (45)	Inscription à la demande du 15/04/2025 au 15/09/2025	Tout public	
FC	Tours (37)	Inscription à la demande du 15/04/2025 au 15/09/2025	Tout public	
FC	Orléans (45)	Inscription à la demande du 15/05/2025 au 15/10/2025	Tout public	
FC	Tours (37)	Inscription à la demande du 15/05/2025 au 15/10/2025	Tout public	
FC	Orléans (45)	Inscription à la demande du 15/06/2025 au 15/11/2025	Tout public	
FC	Tours (37)	Inscription à la demande du 15/06/2025 au 15/11/2025	Tout public	

Informations pratiques

Organisme responsable :

[Groupe Polygone](#) - Domont

Publics :

- Tout public

Financement :

- Formation adulte financée par l'entreprise ou le particulier

Numéro de session : 589763S / Référence GIP : 2473019F

Mise à jour le 22/11/2024