

# Nutrition



## Chargée de formation

Claude Berdoz

## Nos autres formations professionnelles

Massage classique

Massage métamorphique

MTC : Thérapies manuelles

Massage tibétain Ku Nye

Réflexologie

Thérapie par les sons

Et plus encore...

Naturel Sàrl

Ch. de la Biôle 1

1860 Aigle

077 512 64 36

[info@naturel.ch](mailto:info@naturel.ch)

[www.naturel.ch](http://www.naturel.ch)



NATUREL

“La santé c’est un esprit sain dans un corps sain” : Homère

Durant cette formation, vous apprendrez comment améliorer, soulager des inconforts divers et variés, soigner de nombreux maux, et vous serez à même d’accompagner vos clients dans un processus d’équilibre alimentaire.

Comment intégrer les bons gestes au quotidien afin de se maintenir en bonne santé et devenir acteur de sa santé ? En y apportant des apports nutritifs équilibrés et en y ajoutant des compléments alimentaires adaptés à chaque profil (pro-prébiotiques, vitamines, minéraux, acides gras essentiels, etc) spécifiques tout en conservant la notion de plaisir.

Il s’agit là de l’un des rôles du nutrithérapeute afin d’aider et soutenir son client dans sa quête du mieux-être car la nutrithérapie soigne par l’alimentation.

Des petits ateliers avec des partages de recettes seront également organisés tout au long de la formation, au gré des sujets présentés.

Des cas cliniques seront partagés afin de rendre plus concret la prise en charge de vos clients.

## STRUCTURE

---

Thérapie nutritionnelle, méthode no 1206

La formation se déroule sur 17 vendredis

144.5 heures de cours en classe (examens non-compris)

## PROGRAMME

---

### MODULE 1

6 JOURS

- Introduction et présentation du parcours de l'enseignante
- Les macros-nutriments : hydrates de carbone, lipides, protéides
- Les micros-nutriments : vitamines liposolubles, vitamines hydrosolubles, minéraux
- Les pyramides alimentaires
- Les familles d'aliment
- Les vertus thérapeutiques des aliments
- Les superaliments
- Le microbiote

### MODULE 2

6 JOURS

- Nutrition spécifique : enfant, femme, femme enceinte, homme, sénior, sportif
- Besoin calorique Lorentz & BMI %RTH
- Régime : Kousmine, Hypotoxique, Hyperprotéiné, Crudivorisme, régime selon les groupes sanguins, autres diètes, apithérapie, régime cétogène et cancer
- Le cholestérol et le système cardiovasculaire
- Les troubles de l'humeur
- Les compléments alimentaires

### MODULE 3

5 JOURS

- Germination et fermentation
- L'équilibre acido-basique
- Les additifs alimentaires
- Les milles premiers jours
- Le système immunitaire
- La prise en charge du patient
- Les impédancemétries
- Les ateliers culinaires
- Les cas cliniques

## OBJECTIFS

---

Cette formation vous apportera les connaissances théoriques de nutrition., de l'expérience pratique par des études de cas et des ateliers culinaires.

Vous serez en mesure de vous repérer par rapport à tout ce qu'on entend.

Vous pourrez accompagner vos patients vers un mieux-être grâce à l'alimentation et à une complémentation adaptée.