

## DIETETIQUE – Niveau I – COMPRENDRE POURQUOI L'ON GROSSIT

### Formatrice :

Consultante en micro-nutrition, formatrice en nutrition, hygiène vitale, équilibre pondéral auprès des secteurs de la pharmacie, de la diététique et de l'esthétique.

### Public concerné :

Esthéticiennes de niveau CAP minimum

### Nombre de stagiaires :

14 au maximum

### Durée :

2 jours

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

L'esthéticienne doit acquérir les règles de base en nutrition pour savoir conseiller ses clientes dans la prise en charge de leur bien-être.

### MOYENS PEDAGOGIQUES :

Livret théorique, support de cours. Remise d'une attestation en fin de session.

### Le bien-être dans notre assiette

La première journée permettra de connaître

#### le matin :

- Nos besoins nutritionnels journaliers),
- Réflexion sur nos habitudes alimentaires actuelles : aliments raffinés, industriels, laitages, sucreries, additifs alimentaires, cuisson,...

#### l'après-midi :

- Rappel du métabolisme digestif
- Comment changer nos habitudes alimentaires, introduction d'une alimentation de qualité,
- Place du petit-déjeuner

La seconde journée permettra s'articulera autour de

#### le matin :

- Comprendre pourquoi l'on grossit. Pulsions boulimiques.
- Morphotypologie avec profil biochimique (sucré/salé).
- Mise en garde des régimes hypocaloriques et restrictifs.
- Contrôle et conseils alimentaires équilibrés avec menus et recettes.

#### l'après-midi :

- Colles et cristaux ; lieux de stockage (peau, lymphes, adipocytes)
- Alimentation et plantes à conseiller.
- Accélération de l'élimination par la prise en charge phytonutritionnelle.
- Réponses aux questions sur les besoins rencontrés en institut, conseils.

### Minceur et entretien de la silhouette

et

### Comprendre l'origine de l'engraissement de notre organisme