

FICHE TECHNIQUE NUTRITION

INTITULÉ DE LA FORMATION : LES BASES DE LA NUTRITION

FORMATEUR : Laurine CHARDON

PRE REQUIS : aucun

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE : Enseigner les bases de la nutrition à des coachs sportifs afin qu'ils puissent accompagner et réaliser un programme alimentaire équilibré à leurs clients.

MODALITÉS DE FORMATION : Asynchrone.

METHODES MOBILISÉS : Cette formation comprend du contenu écrit, des vidéos théoriques et pratiques, ainsi que plusieurs documents bonus.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM

DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

Alternance théorie et pratique.

- présentation de la formation
- les macro-nutriments (définitions, rôles, sources, carences)
- les micro-nutriments (définitions, rôles, sources, carences)
- les besoins énergétiques journaliers
- cuisiner sainement
- répartition des apports sur une journée

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS : formation disponible immédiatement après l'achat sur le site internet. Le stagiaire reçoit automatiquement un mail d'invitation avec ses accès à la plateforme de formation Easy LMS.

DURÉE TOTALE : 7h / 1 journée

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES : formation accessible au PSH, n'hésitez pas à contacter l'INSED.

TARIFICATION FORMATION ONLINE : 247 €

CONTACT : insedformation@gmail.com ou au 05 35 54 08 88

Toutes les informations de ce document sont actuellement valables. Dernières mise à jour du document : 13 juin 2023.