

## NUTRITION « CLEF EN MAIN »

**Nutrilife®**



RECONNAISSANCE  
ASCA

### TROIS MODULES

- M1 5 x 10h = 50h
- M2 5 x 10h = 50h
- M3 5 x 10h = 50h
- Examens = 2h

FORMATION EN ÉCOLE  
150 HEURES

Ce cours demande 450h d'anatomie, physiologie, pathologie pour être reconnu par les assurances.

Le titre de nutrithérapeute est suffisant pour exercer une profession

**Prix 4'450.-**  
(+ 100.- support cours)  
**(Séparés 5'070.-)**  
**Pack + anatomie**  
**6'820.-**  
**Support de cours**  
**310.-**



*Atlas & Bien-Être Sarl*

Centre Européen de Formation

CH. DU CHÊNE 20  
1020 Renens

+41 (0)21 635 58 05

[www.cours-de-massage.ch](http://www.cours-de-massage.ch)

[info@cours-de-massage.ch](mailto:info@cours-de-massage.ch)

### INTRODUCTION

Nos Cours de nutrition sont accessibles à tous, aucune formation préalable n' est nécessaire pour le module 1. Pour les modules 2 et 3 il est conseiller d'avoir des bases d'anatomie, physiologie et pathologie. Ces cours sont donnés par un/e Formateur/rice Reconnu/e.

Nos formations sont basées sur de nombreuses années d'expériences en thérapie et en usage pratique de la diététique, de l' alimentation saine. Les cours de nutrition sont donnés par un nutrithérapeute de 10 ans d'expérience. Notre école forme des nutrithérapeutes professionnels avec des résultats immédiats en consultation.

Ce cours de nutrition apporte des réponses à tous les problèmes du 21ème siècle, à savoir, la malbouffe comme on l' appelle (le vite fait, vite cuit, vite manger, vite gros).

Il est faut de croire que manger sainement, veut dire cuisiner longtemps. Apprenez des choses simples et rapides à faire, et très saines.

**Module 1**  
Pour tous

**Module 2**  
Complément

**Module 3**  
Spécificités

### Méthode

Utilisation de support pédagogique papier, livre, étude théorique et pratique, étude de test, etc.

Contenu	Contenu	Contenu	Contenu
<b>Besoin de l'organisme</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protéines</li> <li>• Glucides</li> <li>• Lipides</li> <li>• Vitamines</li> <li>• Minéraux</li> </ul>	<b>Contenu</b> Connaître les aliments <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eau et boissons div.</li> <li>• Fruits et légumes.</li> <li>• Céréales, pommes de terre, légumineuses et autres.</li> <li>• Produits laitiers.</li> <li>• Viandes, poissons.</li> <li>• Huiles, mat. grasses et fruits oléagineux</li> </ul>	<b>Contenu</b> Alimentation Spécifique <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quotidienne (équilibrer son alimentation)</li> <li>• Sportifs</li> <li>• Femme enceinte</li> <li>• Enfants</li> <li>• Personnes âgées</li> </ul>	<b>Contenu</b> Les Régimes <ul style="list-style-type: none"> <li>• Groupe Sanguins</li> <li>• Divers</li> <li>• IMC (Indice de Masse Corporel) et les limites de l'interprétation</li> <li>• Eutynotrophie</li> </ul>
Objectif	Objectif	Objectif	Objectif
Savoir les besoins de notre organisme.	Connaître les aliments et la pyramide alimentaire, pour pouvoir les utiliser à bon escient, suivant les besoins.	Adapter l' alimentation quotidienne des personnes suivant leurs âges, sexe, etc. Soigner par l'alimentation.	Connaître les différents régimes, et les adapter aux personnes.

**Formation sur Lausanne**