



Formation 5 Alimentation santé

L'alimentation est l'un des **piliers de notre santé et de notre qualité de vie**. Mais il n'est pas simple de se retrouver dans toutes les informations qui inondent nos différents canaux d'information.

Il semble donc essentiel de **remettre du bon sens** au cœur de notre alimentation et d'identifier quels sont les **aliments**, les **comportements** et les **associations alimentaires** qui nous font du bien et ceux à éviter.

Modalités

- **1 jour**
- En **présentiel** (intra entreprise) ou **distanciel** (classe virtuelle)



- **990 € TTC**
- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise.



- **Toute personne ayant la volonté** de faire de son alimentation un atout santé

Aucun prérequis

10 à 12 personnes par groupe



Objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- **Comprendre l'influence de l'alimentation** (aliments et façon de s'alimenter) sur la santé et sur le stress
- **Identifier son comportement alimentaire** et les modifications à apporter si nécessaire
- Connaître les principes de base pour définir son **programme alimentaire personnalisé** en fonction de ses besoins



Compétences visées

- Identifier **ses besoins et ses manques**
- Identifier **son fonctionnement alimentaire**
- Connaître les « **aliments anti-stress** »
- Adopter une **alimentation adaptée à son style de vie en respectant ses besoins nutritionnels**



Programme

- **Introduction et Définitions** : généralités, alimentation, nutrition, digestion, ...
- **Nos besoins** : groupes d'aliments, éléments nutritionnel, croyances, ...
- **L'alimentation et moi : comportement alimentaire**
- **Les piliers d'une alimentation saine** : aliments, cuisson, boisson, comportement, chrono-alimentation, recommandations OMS...
- **Mon programme personnalisé**

Modalités pédagogiques et d'évaluation

La formation alterne des temps de **données « théoriques », de pratique** (mises en situation, exercices, ...), **de réflexion individuelle** et **d'échanges**.

Elle s'appuie sur la **dynamique du groupe** et utilise le **vécu des participants**.

Questionnaires d'**évaluation en début et fin de formation**.

Une attestation de formation est délivrée en fin de prestation.

Les +

- Présente **toute souplesse** pour répondre aux **besoins spécifiques** et pour s'adapter à tout emploi du temps
- Remise de **documents pédagogiques** permettant à chacun de se constituer une alimentation personnalisée et de bonnes habitudes à adopter
- Une formation qui rend le stagiaire **acteur de son bien-être** avec des techniques pratiques et applicables au quotidien
- Une base de **programme alimentaire personnalisé** définie en fin de formation
- **Bilan à 3 et 6 mois**

*****Pour des informations plus complètes concernant les outils, les modalités et moyens pédagogiques/techniques ainsi que les résultats et suivi des formations, merci de consulter le catalogue complet des offres de formations.*****

Formation accessible aux Personnes en Situation de Handicap.

