

## Formation HBX NUTRITION

### Objectifs de la formation

Découvrir les bases de la nutrition, afin de pouvoir rééquilibrer l'alimentation de client suivi en coaching, et de les aider à mincir sans régime ou pour perdre du poids avec un régime clé en main, établi par des professionnels de la nutrition.

### Pour qui ?

Personal trainer, coach HBX, Coach sportif, instructeur fitness, toute personne étant intéressée par la nutrition et l'amincissement

**Durée :** 2 jours

**Total en heures :** 14h

### Méthode Pédagogique :

Pour chaque stagiaire il est remis 1 manuel, 1 guide nutritionnel et un carnet de suivi d'entraînement

### Suivi du stage

Assistance par email auprès du training manager David HURST : david@planet-fitness.fr

### INSCRIPTION

Tél. : +33(0)4 42 91 54 14

Fax : +33(0)4 42 91 02 81

E-mail : formation@planet-fitness.fr

### DEMANDE DE PRISE EN CHARGE :

- Devis & plans de formation -

Tél : +33(0)4 13 91 02 07

E-mail : pac@planet-fitness.fr

*La formation NUTRITION à 3 objectifs :*

*1) De vous apporter les bases de la nutrition et de ses besoins essentiels pour une alimentation équilibrée en macro et micro éléments, d'une façon simple.*

*2) D'éviter les pièges et les mensonges de l'industrie agro-alimentaire*

*3) De pouvoir proposer un accompagnement grâce à 2 packs de marketing et de supports de suivi d'entraînement et d'éducation nutritionnelle clé en main :*

*- GET FIT pour un suivi MINCEUR sans régime, pour un petit groupe de femmes, pendant 6 semaines*

*- NEW LIFE pour un suivi PERTE DE POIDS avec régime, pour individuel, pendant 3 mois*

### Déroulé de la formation :

#### JOUR 1 (7h00)

- 09H00 - cause de la pandémie d'obésité, les régimes et leurs dangers
- 09H30 - macro nutrition : les glucides, indice glycémique
- 10H30 - les dangers du sucre : fructose, HFCS et aspartame
- 11H00 - macro nutrition : les protéines et leurs fonctions
- 11H30 - les types métaboliques, les végétariens et groupes sanguins
- 12H00 - macro nutrition : les lipides, les acides gras essentiels, la santé cellulaire
- 13H00 - **Pause déjeuner**
- 14H00 - hydratation, milieu acido-basique
- 14H30 - micro nutrition : les vitamines, les meilleures sources
- 15H00 - micro nutrition : les minéraux et oligo-éléments, les meilleures sources
- 15H30 - cas pratique macro et micro nutrition : comment rééquilibrer l'alimentation
- 16H00 - industrie agro-alimentaire : mensonges et pièges à connaître et à éviter
- 16H30 - pack GET FIT : promotion, marketing, stratégie et techniques de vente
- 16H45 - contrôle des acquis
- 17H00 - Fin de la formation jour 1

#### JOUR 2 (7h00)

- 09H00 - les freins à l'amincissement
- 09H30 - les règles du rééquilibrage alimentaire
- 10H00 - établir un objectif réalisable de poids à perdre, selon la taille, le sexe, la morphologie et le type de squelette, et son coaching alimentaire
- 11H00 - pack NEW LIFE : carnet de suivi d'entraînement : établir des micro-objectifs réalisables
- 12H00 - pack NEW LIFE : carnet nutritionnel : explicatif du régime clé en main avec liste des courses sur 3 mois
- 13H00 - **Pause déjeuner**
- 14H00 - Technologies de suivi alimentaire sur Internet : pratique Application "Food"
- 14H30 - adapter un régime aux cas particuliers : végétariens ou religieux allergies ( pratique sur plan réel)
- 15H30 - adapter un régime en cas de sensibilité au gluten et au lactose : pratique sur plan alimentaire réel
- 16H30 - contrôle des acquis : quizz nutrition
- 17H00 - Fin de la formation