

Personnes concernées :

Toute personne intervenant dans l'entreprise, ou en déplacement.

Objectifs :

Nos rythmes quotidiens perturbent parfois notre façon de nous alimenter. L'objet de cette formation est :

- + Acquérir une connaissance des différents aliments et leurs apports,
- + Acquérir une meilleure connaissance de l'assimilation des aliments,
- + Savoir définir ses besoins propres et son profil vis-à-vis de l'alimentation
- + Elaborer des menus en adéquation avec nos besoins ;
- + Mettre en place des stratégies simples et efficaces pour préparer ses repas.



Programme :

Etape n° 1 : les aliments : quels apports

- + Catégorisation des différents aliments,
- + Notion de nutriments,
- + Quels apports de nutriments pour quels aliments.

Etape n° 2 : les aliments de l'assiette au métabolisme

- + Le parcours global de l'assiette vers notre métabolisme,
- + Les organes importants de la digestion,
- + La mise à disposition des nutriments,
- + L'utilisation des nutriments (protéines, sucres, graisses, minéraux, vitamines).

Etape n° 3 Aliments quels sont nos besoins ?

- + Nos besoins fondamentaux quantitatifs et qualitatifs
- + Notre profil vis-à-vis de l'alimentation, notion de terrain
- + Préparer pour s'adapter à nos besoins, c'est moins onéreux

Etape n° 4 Elaboration de repas

- + Les associations fondamentales lors des repas
- + Les mélanges à éviter
- + Eléments détaillés pour construire un repas équilibré
- + Le rôle des temps de jeûne
- + Le rythme alimentaire quotidien, hebdomadaire, annuel
- + Les régimes : attention aux dérives.

Exercice pratique : Construction d'un repas adapté à son profil.

Cette formation peut s'effectuer en 2 fois 1h30 (version approfondie) ou en 1 fois 2h (version condensée).

Durée totale du programme : soit 2x 1h30 soit 1x 2h heures

Nombre de participants : 8 à 15 maxi

Organisme : CSL42, SIRET : 790 426 035, siège social : 115 avenue de la Tranchardière, St Just St Rambert 42170

