

PROGRAMME

NIVEAU 1 « Conseiller en Nutrition Généraliste » 8 jours

- **Base de nutrition** (macronutriments—répartition—glycémie—vitamines & minéraux)
- **L'équilibre acido-basique**
- **Psycho-nutrition:**
Le rôle des hormones et des neuro-transmetteurs sur nos envies et nos besoins (stress—burn out & comportements alimentaires)
- **La consultation en nutrithérapie:**
Anamnèse—plans alimentaires
- **Etudes de cas pratiques**

NIVEAU 2 « Conseiller en nutrition spécialiste » 16 jours

- **Psychonutrition** et tempéraments
- **L'équilibre acido-basique** et l'influence sur les maladies rhumatismales
- **Les clés de la nutrition anti-cholestérol** et nutrition seniors (ménopause...)
- **La santé intestinale** et notions de 2ème cerveau
- **Troubles du sommeil** & influences de la nutrition
- **Les intolérances alimentaires**
- **La nutrition du sport**
- **Les bases de micronutrition:** Compléments naturels et super aliments
- **Atelier pratique:** cuisine crue sans gluten, sans lactose
- **Le Bilan sanguin:** carences et surcharges
- **La consultation en nutrithérapies personnalisée**



Therafit SA Centre de formation

Route de la Coula 57

1618 Chatel St Denis

secretariat@thera-fit.ch

www.formationtherafit.ch

021 931 40 11



**ENRICHISSEZ
VOTRE PALETTE
DE COMPETENCES
EN DEVENANT
CONSEILLER
EN
NUTRITION**

QUEL PUBLIC?

- **Professionnels de santé et nutrition souhaitant élargir leurs domaines de compétences:** Naturopathes, ostéopathes, physiothérapeutes, infirmières et autres.
- **Personnes intéressées à approfondir leurs connaissances** et ayant déjà entamé une démarche pour leur propre santé et celles de leurs proches (base anatomo-physiologiques souhaitées)
- **Sportifs** souhaitant améliorer leurs performances

ATELIER CUISINE inclus
avec Raw Lab Benjamin Ries
chef cuisinier



Cuisine crue sans gluten sans lactose

UN CONCEPT NUTRITIONNEL PLUS HOLISTIQUE

La **multi-dimensionnalité** est aujourd'hui indispensable en nutrition aussi bien chez les nutrithérapeutes, chez les médecins que chez les chercheurs en alimentation.

Ce n'est qu'à ce prix que des recommandations nutritionnelles efficaces pourront être proposées au plus grand nombre.

Nous redéfinissons et enseignons de nouveaux paradigmes pour une **alimentation préventive plus éthique** et plus en phase avec la société incluant une reclassification des aliments selon leur degré de transformation, un enseignement aux populations pour mieux le préserver selon une démarche préventive et non curative, et enfin à prendre en compte l'effet matrice des aliments dans leur potentiel santé.

CONSEILLER EN NUTRITION

La formation aborde de manière concrète et pratique l'ensemble des domaines où la nutrithérapie peut apporter un « plus » à votre pratique. Il est organisé de manière à vous apporter toutes les solutions thérapeutiques, de la correction alimentaire à la supplémentation adaptée des différents micronutriments et s'articule en thèmes.



CURSUS NIVEAU 1

8 JOURS + EXAMEN : CHF 1'900.-

CURSUS NIVEAU 2

18 JOURS + EXAMEN : CHF 3'860.-

(Possibilité de paiement échelonné)

OU 590.-/WEEK-END

Possibilité de s'inscrire uniquement un week-end, selon le choix de votre thème—Le cours inclus: un classeur, un manuel de cours, des échanges pratiques et mises en situation

Cette approche de « **nutrition consciente** » est une voie indispensable pour lutter contre le développement des maladies chroniques qui se développent de plus en plus.

Cette formation est reconnue ASCA en tant que cycle 2 et vous permet de devenir **Conseiller en Nutrition MCO** après réussite aux examens (cycles 1 et 3 ASCA obligatoires sauf pour professions paramédicales).



C'est **Nadège Fontaine**, certifiée en nutrition holistique, qui sera votre enseignante. Elle consulte depuis de nombreuses années en tant que nutritionniste.

Elle anime aussi des conférences publiques et intervient mensuellement sur les ondes radios pour prodiguer ses conseils novateurs en terme de santé globale.