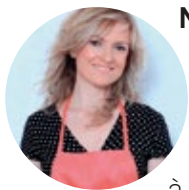


Notre enseignement combine les **données scientifiques** les plus récentes avec l'**expérience** de terrain de nos professeurs.



Nadège Fontaine, certifiée en nutrition holistique, psychonutrition et micro-nutrition sera votre enseignante. Elle vous apprendra à proposer une stratégie nutritionnelle sur mesure à vos futurs clients et/ou pour votre bien-être personnel. Elle consulte depuis de nombreuses années en tant que nutritionniste, anime aussi des conférences publiques et intervient mensuellement sur les ondes radios pour prodiguer ses conseils novateurs en terme de santé globale.



Therafit SA Centre de Formation

Route de la Coula 57
1618 Châtel-St-Denis

www.formationtherafit.ch

secretariat@thera-fit.ch

021 931 40 11

SCANNEZ-MOI!



Therafit Sports et Nutrition

Nos formations, les contenus de programme et leurs durées correspondent aux critères des grands centres de formations européens. Nous sommes agréés par la Fédération Suisse de Fitness.

SFGV
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

ENRICHISSEZ
VOTRE PALETTE
DE COMPÉTENCES
EN DEVENANT
CONSEILLER/ÈRE
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 (bases anatomo-physiologiques souhaitées).
- **Sportifs** souhaitant améliorer leurs performances.



UN CONCEPT NUTRITIONNEL PLUS HOLISTIQUE

La **multi-dimensionnalité** est aujourd'hui indispensable en nutrition aussi bien chez les nutritionnistes, 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 préserver selon une démarche préventive et non curative, et enfin à prendre en compte l'effet matrice des aliments dans leur potentiel santé.

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



PROGRAMME

NIVEAU 1 **8 jours**

Coach en nutrition généraliste

- **Bases de nutrition** (macronutrition - répartition - glycémie - vitamines & minéraux)
- **Equilibre acido-basique**
- **Neuro-nutrition et nutri-émotions:** le rôle des hormones et des neuro-transmetteurs sur nos envies et nos besoins (stress - burn-out - & comportements alimentaires)
- **Consultation en nutrithérapie:** anamnèse - plans alimentaires
- **Etudes de cas pratiques**
- **Examen** à la fin du programme

NIVEAU 2 **16 jours** ou accessibles par thèmes

Coach en nutrition spécialiste

- **Psychonutrition** et tempéraments
- **Equilibre acido-basique** et influence sur les maladies rhumatismales
- **Clés de la nutrition anti-cholestérol** et nutrition seniors (ménopause...)
- **Santé intestinale** et notions de 2^e cerveau
- **Troubles du sommeil** et influence de la nutrition
- **Intolérances alimentaires**
- **Nutrition du sport**
- **Bases de la micronutrition:** compléments naturels et super-aliments
- **Bilan sanguin:** compréhension des carences et des surcharges
- **Consultation en nutrithérapie** personnalisée
- **Etudes de cas pratiques**
- **Examen** (voir conditions d'admission sur le site internet)



TARIFS (CHF)

Cursus Niveau 1
8 jours + examen 1'900.-

Cursus Niveau 2
16 jours + examen 3'600.-
(possibilité de paiement échelonné)

Ou 590.- /week-end
Possibilités de s'inscrire uniquement le week-end, selon le choix de votre thème

Le cours inclus: un manuel de cours, des échanges pratiques et mises en situation



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

asca Fondation suisse pour les médecines complémentaires



INFOS & INSCRIPTIONS
www.formationtherafit.ch
secretariat@thera-fit.ch
021 931 40 11



Centre de Formation Therafit SA
1618 Châtel-St-Denis

