

CERTIFICATION COACH EN NUTRITION

La formation

La **formation Coach & Expert en nutrition** de FITSPRO est conçue pour les **professionnels du coaching, du sport, et du bien-être**, cherchant à approfondir leurs **compétences en nutrition**. Elle offre un enseignement complet qui permet d'acquérir des connaissances avancées dans plusieurs domaines, tels que la *micronutrition*, la *neuronutrition*, et la *nutrition sportive*.

Le programme est structuré autour de **25 leçons réparties en 7 modules**, couvrant des aspects clés pour comprendre et appliquer les principes nutritionnels dans le cadre du **coaching personnalisé**. Les participants apprennent à établir des **bilans nutritionnels complets**, à évaluer les **besoins spécifiques de leurs clients** et à proposer des **solutions nutritionnelles adaptées à différents objectifs** comme la *perte de poids*, la *gestion du stress*, ou l'*optimisation des performances sportives*.

Le premier module met l'accent sur les **fondements de la nutrition**, avec une explication des macronutriments et micronutriments, ainsi que leur rôle dans le corps humain. Les participants explorent l'impact des déséquilibres nutritionnels et la manière de les corriger grâce à une alimentation adaptée. Le rôle crucial des vitamines, minéraux et autres nutriments est abordé pour permettre aux coaches d'accompagner leurs clients vers une meilleure santé globale.

Le deuxième module porte sur la **nutrition fonctionnelle** et la manière dont elle peut être utilisée pour optimiser le bien-être, notamment en tenant compte des interactions complexes entre les systèmes digestif, hormonal et immunitaire. L'équilibre acido-basique est étudié pour comprendre comment les aliments influencent le pH corporel et la manière de le réguler pour une meilleure santé.

Les modules suivants abordent des sujets plus spécifiques tels que la **neuronutrition**, qui explore le lien entre l'alimentation et la santé mentale, ainsi que la **nutrition sportive**, qui enseigne comment adapter la nutrition en fonction des besoins spécifiques des sportifs, que ce soit pour augmenter l'endurance, améliorer la récupération, ou optimiser la performance.

La formation inclut également des **études de cas pratiques et des consultations types**, permettant aux participants de mettre en application les connaissances acquises dans des situations réelles. Ces exercices pratiques sont essentiels pour développer la capacité à créer des programmes nutritionnels personnalisés, adaptés à chaque client.

En plus des enseignements techniques, la formation encourage une **approche globale de la nutrition**, prenant en compte les habitudes de vie, le stress, et les aspects émotionnels qui peuvent influencer l'alimentation. Cette perspective permet aux coaches d'adopter une approche plus complète et durable avec leurs clients.

En conclusion, cette formation permet d'acquérir des **compétences solides pour accompagner les clients de manière individualisée en matière de nutrition**, tout en intégrant les aspects fonctionnels et psychologiques de la santé. Les diplômés obtiennent un certificat d'Expert en Nutrition, leur permettant d'élargir leur champ d'action dans le domaine du coaching et du bien-être.

Diplôme



CERTIFICAT D'ACHÈVEMENT
Délivré à

Audrey FLIPO JELEFF

pour avoir accompli l'intégralité du programme
d'études en ligne suivant :

FORMATION COACH EN NUTRITION - PRESENTIEL



FRÉDÉRIC GALL
Directeur FITSPRO

Le 06 mai 2024



ISABELLE GALL
Directrice pédagogique



