



FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



FORMATION « SOLUTIONS POUR UNE PERTE DE POIDS EFFICACE ET DURABLE »

Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires pour perdre du poids de manière efficace et durable.

Contenu & durée

- 10 modules
- Environ 40 heures
- 100% distanciel

Niveau

- Tous niveaux
- Certification interne

Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
 - Connexion internet
-

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Vous ne pouvez pas construire une maison sans établir un plan de construction au préalable. Il en va de même pour la perte de poids. Beaucoup de gens pensent qu'il suffit de suivre un régime pour perdre beaucoup de poids et ne jamais le reprendre. C'est de cette façon que les régimes se vendent. Ce qu'ils ne vous disent pas, c'est qu'une fois que vous aurez arrêté le régime, vous ne pourrez pas reprendre les mêmes habitudes alimentaires que vous aviez avant le régime. Sinon, vous reprendrez le poids perdu. Perdre du poids est une expérience qui change la vie, car elle affecte tous les aspects et vous fait oublier vos idées reçues sur l'alimentation. Beaucoup de personnes ne sont pas prêtes à changer de mode de vie, car elles ne l'avaient pas prévu au départ. Nous, nous souhaitons vous faire comprendre les changements et vous laisser le temps de les intégrer.

Dans cette formation, vous apprendrez entre autres à :

- Perdre vos mauvaises habitudes alimentaires.
- Choisir une solution qui vous convient pour perdre du poids durablement.
- Vous motiver pour des activités physiques en complément d'un programme adapté.
- Cuisiner des recettes saines, simples et rapides.
- Retrouver un bien-être au quotidien et à vous sentir bien dans votre corps.

Grâce à cette formation, vous découvrirez de nouvelles façons de perdre du poids sans chambouler votre vie du jour au lendemain. Ces 10 modules vous aideront à prendre une décision sur la façon dont vous souhaitez gérer votre poids, ils vous guideront sur les choix possibles et les programmes adaptés à votre souhait de perte de poids pour que vous ayez tous les outils en main afin de pouvoir redécouvrir les bases d'une alimentation saine.

« Les solutions pour une perte de poids durable et efficace » vous sont présentées avec leurs avantages et leurs inconvénients, le but étant pour vous d'avoir toutes les réponses à vos questions, que vous envisagiez un régime temporaire, une nouvelle hygiène de vie ou encore une opération chirurgicale. Vous aurez toutes les informations nécessaires pour faire votre choix en toute sérénité, sans pression et à votre rythme.

Si vous choisissez de vous tourner vers une nouvelle activité professionnelle, pour aider les autres à perdre du poids et à maintenir de nouvelles habitudes saines, sachez que vous aurez

également des informations cruciales sur le métier de coach en nutrition. Vous aurez le choix d’agir pour vous ou d’aider les autres.

Si vous avez envie de découvrir comment votre future perte de poids et vos nouvelles habitudes alimentaires peuvent influencer d’autres personnes à en faire autant, alors cette formation est faite pour vous.

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Nutrition et équilibre alimentaire

Dans ce module, nous aborderons les points essentiels concernant la prise de poids notamment les mauvaises habitudes qui ont pu s'installer dans votre quotidien, les conseils à suivre pour faire le bon choix concernant votre perte de poids et les raisons pour lesquelles vous souhaitez perdre du poids.

- ★ Éducation et habitudes alimentaires
 - Idées préconçues
 - Les mauvaises habitudes
 - L'obésité en France
- ★ Vouloir maigrir pour les bonnes raisons
 - Vie active : quitter la sédentarité
- ★ Il n'existe pas de solution unique pour une perte saine et permanente
 - Tous les corps ne réagissent pas de la même manière
 - La perte de poids n'est pas linéaire
 - Tout le monde ne mange pas pour les mêmes raisons
 - Le calcul des calories varie selon votre corps
 - Les calories nécessaires
- ★ Conseils à suivre
 - Mangez en pleine conscience
 - Arrêtez de manger avant d'être rassasié
 - Trouvez du soutien
 - Dormez plus
 - Les supports
 - Le journal de bord

Module 2 : Choisir une solution compatible avec votre mode de vie

Afin de vous guider vers le choix qui vous correspond le mieux, vous devrez tout d'abord prendre en compte différents facteurs. C'est ce que nous verrons dans ce module : Avez-vous pensé à votre budget pour commencer votre programme de perte de poids ? Est-ce un choix qui vous convient à vous et votre famille ? Avez-vous essayé d'autres solutions ?

- ★ Vie rurale VS vie citadine
 - La facilité offerte par la vie citadine
 - Les avantages offerts par la vie rurale
 - La diversité du choix alimentaire
 - Les solutions mises à disposition dans chaque cas
- ★ Votre choix affecte l'environnement
 - Manger mieux = manger bio ?
 - Bien choisir ses aliments (origine, produits de saison...)
 - Privilégier les produits de saison
 - Attention au gaspillage alimentaire
- ★ Quel budget pour sa santé ?
 - Le coût des régimes
 - Investir son temps
 - Estimation des coûts
- ★ Les alternatives aux régimes
 - Manger équilibré
 - La pyramide alimentaire
 - Exercices physiques réguliers
 - Planifier ses repas
 - Considérer la chirurgie

Module 3 : Perdre ses mauvaises habitudes alimentaires

Les erreurs les plus communes seront détaillées dans ce module. Que ce soit le jeûne, la pesée excessive ou les objectifs irréalistes, nous vous aiderons à déceler ces mauvaises habitudes et à vous en débarrasser.

- ★ Les erreurs communes
 - Jeûner sans suivi
 - Éviter les « faux aliments sains »
 - Les aliments à éviter
 - Conseils
 - Se peser tous les jours
 - Ce qu'il faut savoir sur la graisse
- ★ S'engager à changer
 - Être prêt mentalement
 - Faire un bilan de ses objectifs et motivations

- Ne pas chercher la facilité
- Se fixer des challenges
- ★ Cinq changements à effectuer
 - Planifier ses achats alimentaires
 - Trouver des recettes saines
 - Identifier ses heures de fringales
 - Ajouter une activité physique quotidienne
 - Boire beaucoup d'eau
- ★ Comment se motiver pour maigrir ?
 - Ne pas se focaliser sur ses complexes
 - Définir son rythme
 - Minimiser la contrainte associée aux régimes

Module 4 : Choisir la solution adaptée à votre cas

Une fois que vous aurez déterminé vos besoins et vos envies, vous pourrez alors prendre le temps de choisir la meilleure solution pour commencer votre perte de poids. Ce module est fait pour que vous ayez toutes les cartes en main afin de faire ce choix. Pensez à ce que vous aimez manger, ce que vous pensez être capable de faire et de ne pas faire sans bouleverser complètement votre vie.

- ★ Les points communs des régimes
 - Diminution des quantités de nourriture
 - Apport en calories différent
 - Perte de poids lente
 - Perte de poids rapide
 - Stabilisation
 - Conseils pour ne pas reprendre de poids
- ★ Le rôle du contrôle cognitif sur la perte de poids
 - Votre poids idéal VS la réalité
 - Ne pas tomber dans l'addiction de la perte de poids
 - Être patient et indulgent avec soi-même
 - Contrôler l'alimentation « émotionnelle »
 - Quelques suggestions
- ★ Identifier la solution qui vous convient
 - Préférences alimentaires
 - Ce que votre corps peut ingérer (quantité, allergies...)

- Test pour connaître votre morphotype
- Ne bouleversez pas votre mode de vie du jour au lendemain
- Parlez-en à votre médecin
- Est-ce qu'une intervention médicale est nécessaire ?
- Distinguer surpoids et obésité
- L'échec des régimes
- La prise en charge médicale
- Les différentes interventions

Module 5 : Régime méditerranéen

Ce module est dédié au régime alimentaire méditerranéen, l'un des régimes les plus flexibles et l'un des plus prisés, car il est facile à suivre. Vous découvrirez de délicieuses recettes qui rappellent les vacances et qui vous donneront envie de vous mettre au régime.

- ★ Les avantages
 - Les bases du régime méditerranéen
 - Les graisses insaturées
 - Le poisson & le vin
 - Peu restrictif
 - Les bienfaits du régime méditerranéen
 - Bon pour tous, même pour la planète
- ★ Les inconvénients
 - Le budget
 - La consommation d'alcool doit être contrôlée
 - Les directives peuvent être un peu vagues
- ★ Guide du régime méditerranéen
 - Liste des aliments à utiliser
 - Repas sur 7 jours
- ★ Recettes faciles pour tous les jours
- ★ Les résultats et les conséquences
 - Les bienfaits généraux
 - Résultats sur la perte de poids
- ★ Le suivi

Module 6 : Régime cétogène

Le régime cétogène demande quelques efforts si vous avez l'habitude de manger beaucoup de fruits et légumes. Ce programme met en avant l'absorption de graisses et de protéines tout en réduisant l'apport en glucides. Il est particulièrement utile pour perdre l'excès de graisse corporelle, réduire la faim et améliorer le diabète de type 2.

- ★ Les avantages
 - Les bases du régime cétogène
 - Quelle est la chose la plus importante à faire pour atteindre la cétose ?
 - Les bienfaits
- ★ Les inconvénients
 - Les craintes
 - Les effets secondaires potentiels
- ★ Guide du régime cétogène
 - Que manger lors d'un régime Kéto ?
 - Les aliments à éviter
- ★ Liste des aliments à consommer
 - Viandes
 - Poissons et fruits de mer
 - Légumes
 - Autres
 - Fruits
 - Noix et graines
 - Fromages et produits laitiers
 - Graisses et sauces
- ★ Plan de repas et idées recettes
 - Plan de repas sur 4 jours
 - Recettes faciles
- ★ Le suivi
 - Perte de poids
 - Objectifs atteints

Module 7 : Régime DASH

Ce régime conçu pour stopper l'hypertension permet également de réduire votre consommation de sel. Ce module vous guide progressivement vers un changement de votre alimentation et de votre mode de vie.

- ★ Les avantages
 - Les bases du régime DASH
 - Les bienfaits du régime DASH
- ★ Les inconvénients
 - Préjugés
- ★ Le guide du régime DASH
 - Commencer votre régime
 - Noix, graines et légumineuses
 - Guide de repas sur une semaine
 - Conseils alimentaires
 - Idées de recettes
- ★ Le suivi
 - Conseils

Module 8 : Régime Weight Watchers

Le module 8 vous explique tout ce qu'il faut savoir sur le célèbre régime Weight Watchers. Les bienfaits et les inconvénients, les choses qui fonctionnent et comment s'y tenir. Cette méthode simple et efficace pourra retenir votre attention lorsque vous choisirez votre programme de perte de poids.

- ★ Aide aux formalités administratives
 - Le fonctionnement de WW
 - Un régime facile à suivre
 - Les bénéfices de ce régime
- ★ Les inconvénients
 - Un régime payant
 - Compter les points peut être fastidieux
 - Les pesées hebdomadaires
 - Trop de liberté
 - L'après Weight Watchers
- ★ Guide du régime Weight Watchers
 - Que manger avec WW ?
 - Liste des aliments à 0 point
 - Plan de repas sur 3 jours
 - Idées de recettes

- ★ Le suivi
 - Des vrais résultats
 - Intégrer l'exercice physique
 - Conseils pour un bon suivi

Module 9 : Choisir l'intervention médicale

Si vous n'arrivez pas à perdre du poids et que vous pensez avoir tout essayé, il vous reste des solutions : les interventions médicales. Nous vous expliquons quelles interventions peuvent vous aider selon votre profil et le poids que vous devez perdre. Toutes les informations sur les différentes chirurgies de perte de poids vous sont données dans ce module.

- ★ Combattre l'obésité : la chirurgie, une méthode radicale
 - Après les échecs des régimes : la chirurgie peut aider
 - La chirurgie bariatrique
 - Il faut avoir essayé d'autres méthodes auparavant
 - Analyses et parcours médical à suivre
 - Hôpital public ou clinique privée ?
 - Tout le monde ne peut pas en bénéficier
- ★ Choisir la bonne opération
 - Quels sont vos besoins ?
 - Comprendre les risques d'une intervention chirurgicale
- ★ L'anneau gastrique
 - L'intervention
 - Les points à respecter avant l'intervention
 - Après l'opération
 - Les avantages
 - Les risques
 - Les résultats
- ★ La sleeve
 - L'intervention
 - Après l'opération
 - Les avantages
 - Les risques
 - Les résultats

- ★ Le bypass
 - L'intervention
 - Les avantages
 - Les risques
 - Les résultats

Module 10 : Devenir coach en nutrition

Dans ce dernier module, nous vous donnons la possibilité de penser à un nouvel avenir professionnel en tant que coach en nutrition. Vous y trouverez tous les conseils et éléments importants à savoir avant de vous lancer dans un nouveau challenge qui vous permettra d'aider les autres à votre manière, dans leur désir de mener une vie plus saine.

- ★ Tout savoir sur le métier de coach en nutrition
 - Qu'est-ce qu'un coach en nutrition ?
 - Nutritionniste et diététicien vs coach en nutrition
 - Comment peut-il aider ?
 - ★ Comment devenir coach ?
 - Qualifications requises
 - Définir sa clientèle
 - Définir ses tarifs
 - ★ Les étapes pour créer votre business
 - Étude de marché
 - Les ressources
 - Analyse de la concurrence
 - Outils de recherche de données en ligne
 - Rapports d'étude de marché de tiers
 - Informations et données collectées par le gouvernement
 - ★ Définir son statut
 - La micro-entreprise
 - Création d'entreprise
 - Se lancer
-

À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

E-LEARNING FORMALIS, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK et QUALIOPi dans la catégorie : actions de formation.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : contact@elearningformalis.fr / 01 87 20 06 98