

« Solutions pour une perte de poids durable et efficace »



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.

Document actualisé le 01/03/2023



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.

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Durée de formation :

40 heures

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr> ou nous contacter par email : equipepedagogique@elearningformalis.fr

Document actualisé le 01/03/2023



Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de maîtriser les notions fondamentales de l'accompagnement dans la perte de poids de manière efficace et durable

Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

Moyens Techniques :

10 modules au format PDF

10 fichiers audio au format mp3

Un examen final

Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM

Document actualisé le 01/03/2023



Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

AGEFIPH

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

rhf-idf@agefiph.asso.fr

MDPH

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

contact@mdph.paris.fr

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

590 €

Document actualisé le 01/03/2023

Contact :

MARIN JONES Harriet
equipepedagogique@elearningformalis.fr
+ 33 1 87 20 06 98

« Solutions pour une perte de poids durable et efficace »

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

Module 1 : Nutrition et équilibre alimentaire

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les bases de la nutrition et de l'équilibre alimentaire

Chapitre 1: Éducation et habitudes alimentaires

Chapitre 2 : Vouloir maigrir pour les bonnes raisons

Chapitre 3 : Il n'existe pas de solution unique pour une perte saine et permanente

Chapitre 4 : Conseils à suivre

...

Évaluation module 1

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

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de sélectionner les solutions adaptées à la situation et au mode de vie de la personne

Chapitre 1 ; Vie rurale VS vie citadine

Chapitre 2 : Votre choix affecte l'environnement

Chapitre 3 : Quel budget pour sa santé ?

Chapitre 4 : Les alternatives aux régimes

...

Évaluation module 2

Module 3 : Perdre ses mauvaises habitudes alimentaires

Document actualisé le 01/03/2023

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'accompagner l'instauration de nouvelles habitudes plus saines

Chapitre 1: Les erreurs communes

Chapitre 2 : S'engager à changer

Chapitre 3 : Cinq changements à effectuer

Chapitre 4 : Comment se motiver pour maigrir ?

...

Évaluation module 3

Module 4 : Choisir la solution adaptée à votre cas

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'identifier les différents régimes existants sur le marché

Chapitre 1: Les points communs des régimes

Chapitre 2 : Le rôle du contrôle cognitif sur la perte de poids

Chapitre 3 : Identifier la solution qui vous convient

...

Évaluation module 4

Module 5 : Régime méditerranéen

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'accompagner la perte de poids à l'aide du régime méditerranéen

Chapitre 1: Les avantages

Chapitre 2 : Les inconvénients

Chapitre 4 : Guide du régime méditerranéen

Chapitre 3 : Recettes faciles pour tous les jours

Chapitre 4 : Les résultats et les conséquences

Chapitre 5 : Le suivi

...

Évaluation module 5

Module 6 : Régime cétogène

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'accompagner la perte de poids à l'aide du régime cétogène

Chapitre 1: Les avantages

Document actualisé le 01/03/2023

Chapitre 2 : Les inconvénients
Chapitre 3 : Guide du régime cétogène
Chapitre 4 : Liste des aliments à consommer
Chapitre 5 : Plan de repas et idées recettes
...
Évaluation module 6

Module 7 : Régime DASH

Durée : 4 heures
Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'accompagner la perte de poids à l'aide du régime DASH
Chapitre 1: Les avantages
Chapitre 2 : Les inconvénients
Chapitre 3 : Le guide du régime DASH
Chapitre 4 : Le suivi
...
Évaluation module 7

Module 8 : Régime Weight Watchers

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'accompagner la perte de poids à l'aide du régime Weight Watchers
Chapitre 1: Aide aux formalités administratives
Chapitre 2 : Les inconvénients
Chapitre 3 : Guide du régime Weight Watchers
Chapitre 4 : Le suivi
...
Évaluation module 8

Module 9 : Choisir l'intervention médicale

Durée : 4 heures
Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'accompagner la perte de poids lorsque le client choisit l'intervention médicale
Chapitre 1: Combattre l'obésité : la chirurgie, une méthode radicale
Chapitre 2 : Choisir la bonne opération
Chapitre 3 : L'anneau gastrique
Chapitre 4 : La sleeve
Chapitre 5 : Le bypass

Document actualisé le 01/03/2023

...

Évaluation module 9

Module 10 : Devenir Coach en nutrition

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de réaliser les démarches pour exercer légalement en tant que Coach en nutrition

Chapitre 1: Tout savoir sur le métier de coach en nutrition

Chapitre 2 : Comment devenir coach ?

Chapitre 3 : Les étapes pour créer votre business

Chapitre 4 : Définir son statut

...

Évaluation module 10

ACCESSIBILITÉ

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

Document actualisé le 01/03/2023



2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

CGV disponibles sur ce lien :

<https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>

Document actualisé le 01/03/2023