



## NUTRITION BASE & EQUILIBRE ALIMENTAIRE

**DURÉE**  
28 heures

**FORMATEURS**  
David Germeau  
Sandra Guignot  
Marie Fauchille  
Isabelle Wasmès

[www.vitalys-formation.com](http://www.vitalys-formation.com)

Obtenez les connaissances en matière de nutrition et d'équilibrage alimentaire qui serviront de fondation à votre activité professionnelle autour de la nutrition, ou compléteront vos connaissances en sport et bien-être.

### PRE-REQUIS

Aucun

### OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Connaître les notions scientifiques indispensables en nutrition
- Equilibrer l'alimentation
- Donner des conseils en nutrition ayant pour but d'équilibrer l'alimentation de manière saine et naturelle, sans vous substituer à un professionnel de santé

### PROGRAMME

- Les notions d'index glycémique, de métabolismes énergétiques
- Les macronutriments : protéines, glucides, lipides et leurs métabolismes
- Notions d'hydratation et d'osmolarité
- Le rôle de l'eau dans l'organisme
- Les micronutriments
- Notion de calories
- Besoins nutritionnels
- Le fonctionnement du système digestif et l'impact de l'activité physique sur ce fonctionnement
- Notion d'équilibre alimentaire
- Régulation hormonale
- Hydratation adaptée à la pratique du sport



## NUTRITION BASE & EQUILIBRE ALIMENTAIRE

### MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

- Si formation en présentiel : salle de formation, manuel de formation en PDF, QCM via google forms, rétroprojecteur...
- Si formation à distance : Visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

### INFOS & INSCRIPTIONS

Vitalys sarl - @ : [contact@vitalys-formation.com](mailto:contact@vitalys-formation.com)

☎ 063 86 02 00 (de Belgique) ☎ 20 99 26 76 (de Luxembourg) ☎ 0445 190 250 (de Suisse)  
20 rue du Commerce - L3450 Dudelange - Grand Duché du Luxembourg

N° TVA intracom : LU 1853 8688 - BE : 0823 263348

Organisme de formation professionnelle continue agréé au Grand Duché du Luxembourg sous le N°00125563 auprès des ministères de l'enseignement et de l'économie