

**FORMULAIRE D’INSCRIPTION IFAS IFDN**

**FORMATION EN DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION PAR CORRESPONDANCE**

*Mme, Mlle, Monsieur……………………………………………………………………………………*

*Adresse : …………………………………………….……………………………………………………*

*No postal :……………………….Localité :………………………………………… Pays : …………………….*

*Email :…………………………………………………………………..…………………………………………….*

*Tél privé :…………………………………………Portable :………………………………………………………*

*Date de naissance : …………………………………………………………………………………………………*

*Règlement et conditions d’inscriptions :*

Le matériel d’étude est envoyé après réception du montant de : Chf 990.—(1020 euros environ selon le taux de change du moment) ce montant concerne les envois en Suisse et payés par E-banking

Pour les envois à l ’étranger (monde entire) le montant est à relever sur le devis ou la facture.

Habituellement les paiements se font par E-Banking car il n’y a pas de frais bancaires et au moyen des relations de banque ci-dessous, il y a également la possibilité de régler par carte bancaire, Visa, Paypal ou Twint avec majoration de 2% pour frais bancaires. Le lien mentionné sur le site vous amène au fichier de paiement.

*A signer manuellement et dater,*

*Lu et approuvé à Nyon le :………………… ……..…………*

*Signature du participant………………………………………*

Relations bancaires : BANQUE CANTONALE VAUDOISE   CH-1001 LAUSANNE

CCP  10-725-4  IBAN CH39 0076 7000 A095 6929 1  BIC/SWIFT : BCVLCH2LXXX Clearing : 767

En faveur de : IFAS FORMATIONS FITNESS  CH-1260 NYON

**Objectif de la formation**

Acquisition d’une autonomie suffisante pour conseiller sur l’hygiène alimentaire

et établir des programmes alimentaires en réponse aux besoins du client

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Thèmes** | **Objectifs** |
| **1** | **Le métabolisme** | * Etre capable de calculer les besoins énergétiques journaliers d’un client
* Pouvoir déterminer le niveau d’activité physique d’un client
* Etre capable de moduler les apports énergétiques journaliers en fonction de l’objectif choisi

  |
| **2** | **Appareil digestif** | * Connaître le devenir des aliments dans le tube digestif
 |
| **3** |  **Physiologie du tissu**  **adipeux**  | * Comprendre le mécanisme de la lipolyse et de la lipogenèse
* Reconnaître le surpoids et l’obésité
* Connaître les causes responsables du surpoids et de l’obésité afin de pouvoir agir dessus efficacement
 |
| **4** |  **Physiologie du tissu**  **Musculaire** | * Connaître les sources d’énergie de chaque fibres musculaire afin d’adapter la nutrition en fonction de l’activité choisi
* Comprendre les mécanismes physiologiques de l’hypertrophie musculaire
* Connaître les principales règles alimentaires à respecter pour un développement musculaire optimal

  |
| **5** | **Les protéines** | * Définir les apports protéiques optimaux
 |
| **6** | **Les lipides** | * Définir les apports lipidiques optimaux
 |
| **7** | **Les glucides** | * Définir les apports glucidiques optimaux
 |
| **8** | **Les vitamines** | * Pouvoir repérer les excès et les carences et pouvoir y remédier efficacement par l’alimentation
 |
| **9** | **Les minéraux**  | * Pouvoir repérer les excès et les carences et pouvoir y remédier efficacement par l’alimentation
 |
| **10** | **Les boissons** | * Connaître les besoins hydriques journaliers
* Pouvoir juger de la qualité d’une eau
* Conseiller sur le choix des boissons en fonction de l’objectif recherché
 |
| **11** | **Les impératifs diététiques**  | * Etre capable d’établir un plan alimentaire
* Pouvoir proposer des menus adaptés et personnalisés
* Savoir bien répartir les repas dans la journée
* Pouvoir équilibrer, varier et diversifier une alimentation
* Etre capable d’individualiser
 |
| **12** | **Stratégie nutritionnelle pour la perte de poids**  | * Etre capable d’établir un programme alimentaire pour un objectif de perte de poids et de stabilisation
 |
| **13** | **Stratégie nutritionnelle pour la prise de masse musculaire** | * Etre capable d’établir un programme alimentaire pour un objectif de prise de masse musculaire
 |
| **14** | **Stratégie nutritionnelle pour l’endurance** | * Etre capable de proposer un programme alimentaire dans une pratique de sport d’endurance
 |
| **15** | **Bien choisir les suppléments alimentaires**  | * Pouvoir conseiller des compléments alimentaires de façon judicieuse
 |
| **16** | **Les compléments alimentaires pour la perte de poids**  | * Etre capable de conseiller des compléments alimentaires afin d’optimiser un programme de perte de poids
 |
| **17** | **Les compléments alimentaires pour la prise de masse musculaire**  | * Etre capable de conseiller des compléments alimentaires afin d’optimiser un programme de prise de masse musculaire
 |
| **18** | **Les compléments alimentaires pour l’endurance** | * Etre capable de conseiller des compléments alimentaires afin d’optimiser la pratique de sports d’endurance
 |
| **19** | **Le conseil nutritionnel**  | * Se faire connaître
* Définir le rôle et cadre légal et déontologique de sa pratique
* Etre capable de réaliser un bilan alimentaire
* Constituer un dossier client
 |
| **20** | **Le course coaching**  | * Savoir décrypter les étiquettes alimentaires
* Etre capable de coacher un client

  |