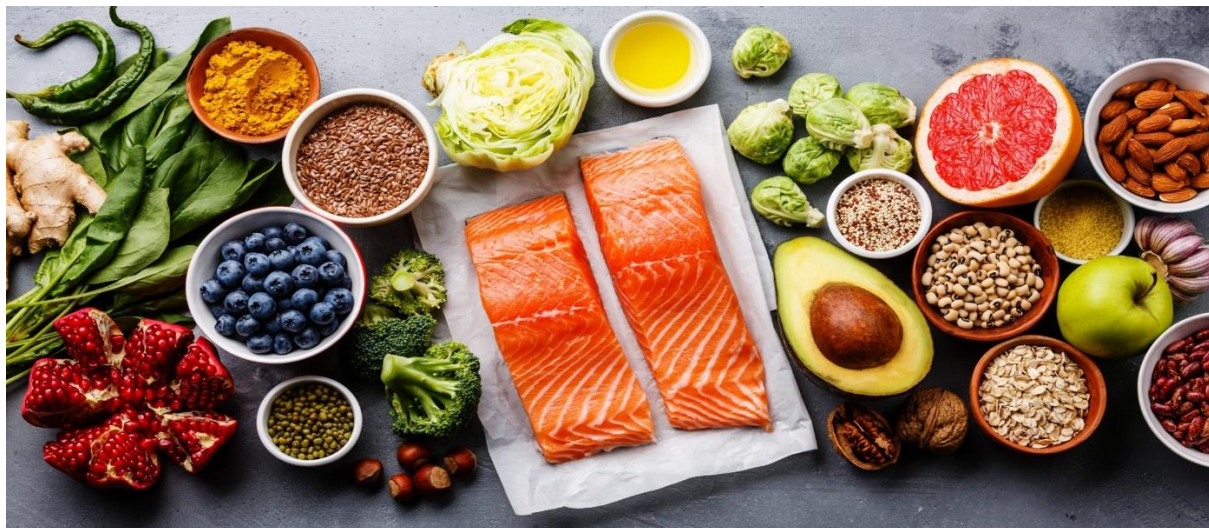


SPÉCIALISATION

NUTRITION DU SPORTIF



Objectifs de la formation :

Formation Qualifiante Eurofitness : Optimiser les habitudes alimentaires de vos clients afin d'améliorer leur santé et/ou leurs performances sportives.

- Connaître et utiliser le vocabulaire spécifique à la nutrition du sportif.
- Connaître l'impact de l'alimentation sur la santé
- Connaître les macronutriments, les micronutriments et leur impact sur l'organisme
- Comprendre le fonctionnement de l'appareil digestif
- Définir les besoins nutritionnels et micronutritionnels de votre client pour atteindre ses objectifs (forme, performance, santé...) en fonction de ses caractéristiques (âge, sexe, rythme, activité sportive...).
- Analyser les habitudes alimentaires de votre client et identifier les rééquilibrages à mettre en place.
- Savoir adapter les apports alimentaires de votre client à ses besoins nutritionnels en fonction de ses objectifs (prise de masse musculaire, perte de poids, prise de force, préparation à une compétition...) et de son activité sportive (sport d'endurance, sport de force...)
- Conseiller, orienter et réguler les apports nutritionnels en s'appuyant sur des connaissances spécifiques.

Prochaines dates :

29-30 janvier + 6-7 février 2021 (4 jours)

Conditions d'accès :

Professionnel du sport diplômé ou en cours de formation.

Tarifs :

546,00€ (Offre de lancement. Paiement 3 fois sans frais / finançable par le FIF PL pour les AE)

Contact :

Aurore ANCEL ou Jennifer NOE : 07 86 41 51 80 – administration@euro-fitness-federation.eu