

DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION

Développer vos conseils diététiques et micronutritionnels chez le sportif (1 jour)

Public visé :

Public : pharmacien.ne titulaire et adjoint.e, préparateur.trice diplômé.e

Pré requis éventuels : maîtriser les bases de la nutrition et de la micro-nutrition

Nombre de participants : 16 au maximum

Objectifs :

- Connaître les besoins nutritionnels et en alimentation dans le contexte de l'exercice physique et du sport.
- Apporter un conseil professionnel, individualisé à l'attention du sportif et/ou de la personne reprenant une activité physique.
- Mettre en œuvre un programme individualisé en nutrition/micronutrition.

Programme :

- Les spécificités du sportif
 - L'alimentation et les besoins nutritionnels du sportif
- Les déficits du sportif d'un point de vue micronutritionnel
 - Le magnésium
 - Le fer
 - Les vitamines du groupe B
 - Le zinc
- L'évaluation des points faibles du sportif :
 - Le stress oxydatif et les antioxydants
 - Les Acides Gras Polyinsaturés
 - Le terrain acide
 - La perméabilité intestinale
 - La mitochondrie
 - Le système immunitaire
- L'activité physique
 - Intérêt des plantes adaptogènes
 - Sur ou sous-entraînement
 - Les blessures
- L'adaptation des conseils à l'activité physique

Méthodes pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques et d'études de cas
- Travail en groupe, mise en commun des expériences de chacun

Durée de la formation : 1 jour (7 heures) - Organisation type d'une journée de formation : de 9h00 à 17h30

Dates et lieu du stage : selon calendrier établi

Intervenants : Formateurs professionnels et Docteurs en Pharmacie spécialisés en diététique et en micronutrition.

Modalités d'accès à la formation :

- Par téléphone au 02.28.03.00.00
- Par mail : formations@praxipharm.fr
- En remplissant le bulletin d'inscription disponible et téléchargeable sur le site www.praxipharm.fr

Délai d'accès : inscription selon le calendrier et minimum 15 jours avant le début de la formation

Tarif : 330 € HT, TVA 20%, soit 396€ TTC / personne (forfait journée étude inclus)

Formalisation à l'issue de la formation : Attestation de formation remise au participant

Accessibilité aux personnes handicapées : Contacter PRAXIPHARM pour connaître les dates des formations accessibles en fonction de la situation de handicap