

PROGRAMME

Prévention de la santé par la nutrition et la diététique.

1er jour

Le Matin :

Accueil et formalités
Introduction
Rappels anatomo physiologiques
Anatomie digestive complète
Physiologie digestive complète

L'après-midi :

Équilibre acido-basique

2ème jour

Le Matin :

Les nutriments
 Les macro-nutriments
 Glucides
 Protides
 Lipides : importance des Acides Gras Essentiels (AGE)
 Les micro-nutriments
 Les enzymes
 Les vitamines
 Les oligo-éléments

L'après-midi :

La gestion du poids
 L'IMC
 Le bilan staturo-pondéral
 Les différents types de régimes
 Le rééquilibrage alimentaire
 Équilibre Glucides Protides Lipides optimal
 Conseils et pièges à éviter
 Présentation d'un logiciel de nutrition

Formation en Nutrition et Diététique

DENIS Christophe, 21 avenue de Navarrenx, 64190 SUSMIOU

3^{ème} jour

Le Matin :

Intestin, flore intestinale, hyperperméabilité intestinale, immunité, inflammation

L'intolérance alimentaire

La caséine (le lait)

La gliadine (le gluten)

Les autres intolérances

Les différents tests, les résultats

L'après-midi :

La supplémentation ou complémentation alimentaire

Pour le système ostéoarticulaire

Dégénérescence arthrosique

Tendinites

Maladies rhumatismales

Pour le système immunitaire

Pour le système O.R.L. et pulmonaire

Pour la sphère digestive (estomac, foie, intestin)

Pour le système génito-urinaire

Cystite, infections urinaires

Cycle douloureux, ménopause

Prostate

Pour le bien-être du patient

Gestion du poids

Sommeil

Fatigue chronique ou passagère

Mémoire

Stress, angoisses

Déprime

Pour les maladies cardio-vasculaires

Hypertension artérielle

Dyslipidémie

