



FORMATION « NUTRITION & CURE DÉTOX »

Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires en nutrition et cure détox.

Contenu & Durée

- 10 modules
- Environ 25 heures
- 100% distanciel

Niveau

- Tous niveaux
- Certification interne

Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
- Connexion internet

Eligibilité / financement

- Financement interne
- OPCO
- FNE-Formation
- Pôle Emploi

Pour plus d'informations, consulter la page : <https://qualeopro.fr/financement/>

ou nous contacter via notre page contact <https://qualeopro.fr/contact/>

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Vous vous êtes certainement déjà demandé quelle était la meilleure façon de s'alimenter pour **être en forme** professionnelle et personnelle. La formation en nutrition et cure détox que nous proposons apporte de vraies réponses grâce à **l'expérience d'un spécialiste du bien-être et de l'hygiène alimentaire**. Fort de **vingt années de pratique** de la naturopathie et d'apprentissage de nombreuses techniques de bien-être, notre expert nous livre le fruit de ses découvertes. **Cette cure détox** est une méthode permettant à tout un chacun de changer de manière durable ses **habitudes alimentaires**. Il s'agit d'une cure détoxifiante de dix jours et d'un suivi personnalisé de deux mois. Cet enseignement permet également d'acquérir les connaissances nécessaires pour transmettre son savoir en devenant coach en hygiène vitale. Dans cette formation, qui s'adresse à tous, l'expert vous transmet sa méthode pas à pas. Vous découvrirez également comment réussir la reprise alimentaire pour une transformation des habitudes permettant d'optimiser les bénéfices de la cure. L'accompagnement psychologique n'étant pas à négliger, vous serez initié à des **techniques de pédagogie positive et de méditation**.

Que vous soyez en reconversion professionnelle ou simplement à la recherche d'un moyen de soutenir votre vitalité par l'alimentation pour vous et votre entourage, cette formation a pour but de vous donner les **connaissances indispensables en nutrition**. Les dix modules qui composent cette formation vous donneront **les clés d'une hygiène alimentaire optimale** et adaptable à tous les modes de vie. **Notre spécialiste** a étudié **l'ostéopathie** et **la naturopathie** pendant plusieurs années. Il a également travaillé dans différents centres en France de cures et de formations en hygiène vitale, en côtoyant de grands nutritionnistes qui ont révolutionné son regard sur l'alimentation. Après de nombreuses années de formation, il a mis au point une cure qui reprend tous ces principes en l'adaptant à la société actuelle et aux besoins de chacun. Grâce à cette cure, il a embelli la vie de plus de 500 personnes lors de coachings individuels.

PROGRAMME DE FORMATION

1. Introduction à l'hygiène alimentaire et à la Cure détox

Dans ce premier module, nous allons vous embarquer dans une aventure passionnante qui va vous réconcilier avec votre corps et vous aider à en faire un allié.

- Présentation du concepteur de la Cure détox : faites connaissance avec notre expert et découvrez ce qui l'a amené à partager ses connaissances.
- Quand rétablir le bon fonctionnement de l'organisme ? Il n'est jamais trop tard pour inverser les tendances négatives.
- Les clés de l'équilibre. Voici les composantes essentielles à notre épanouissement :
 - l'hygiène vitale : être en accord avec son corps ;
 - l'équilibre acido-basique : rééquilibrer le ph de l'organisme ;
 - les incompatibilités alimentaires ou comment respecter le temps de digestion de chaque aliment.
- À qui s'adresse cette cure détox ? Un outil de santé pour vous-même, votre entourage... et vos clients !
- Côté client, comment se passe un coaching ? Devenez un guide de santé et accompagnez vos clients.

2. Notions de naturopathie à travers l'expérience de notre expert

Le concepteur de la cure vous donne sa vision de la naturopathie et vous explique comment favoriser la santé par l'alimentation.

- Qu'est-ce que la naturopathie ? Ou comment nourrir son énergie vitale.
- Les doctrines d'hygiène et de santé dans le monde : comparons allopathie, homéopathie et naturopathie.
- La philosophie de la naturopathie : intégrer la notion de vitalisme.
- Les microbes, mais qui sont-ils ? Distinguer microbes, bactéries et virus.
- Les organes qui participent à notre santé et leurs fonctions : intéressons-nous à la physiologie de notre corps, nos organes et leur fonctionnement de santé.
- L'intestin, l'autre cerveau du corps qui participe activement à notre immunité.
- Notre corps est un véritable orchestre symphonique : comment accorder ses instruments

3. Les 7 principes fondamentaux de l'alimentation

Découvrez dans ce module les 7 secrets pour retrouver votre vitalité, votre poids de forme, éviter la maladie, la fatigue, le stress et de très nombreux maux.

- La mastication : la digestion commence dans la bouche.
- Faire de bonnes combinaisons alimentaires : dissocier les aliments pour avoir une digestion plus courte.
- Respecter le temps de digestion entre deux repas pour permettre au système digestif de se reposer.
- Avoir toujours du cru et du cuit dans son assiette : le cru apporte l'essentiel des vitamines.
- Consommer la protéine animale sur un seul repas par jour : tout est question d'équilibre.
- Éviter le blé, le maïs, les produits laitiers et le sucre raffiné : pourquoi ces aliments sont-ils à l'origine de nombreuses maladies ?
- Manger un maximum de fruits entre les repas : leur digestion demande peu d'énergie et leurs bienfaits sont inégalables.

4. L'homme est-il omnivore ?

Dans ce module, nous allons faire le point sur les habitudes alimentaires dans nos sociétés et sur certains types d'aliments qui favorisent les maladies dites « modernes ».

- Le gluten, phénomène de mode ou vrai problème de société ? Faisons le point sur le gluten, dont nous entendons beaucoup parler.
- On peut se poser la question du blé et de ce qu'il contient. Comment le blé d'antan s'est transformé pour devenir l'ennemi de la santé.
- La méthode acides-bases : tout est question d'équilibre.
- L'homme est-il omnivore, finalement ? Pas si sûr...
- Étude de cas.

5. Découvrir les bons aliments

L'alimentation idéale commence à vous révéler tous ses secrets. Dans ce module, vous allez découvrir quels aliments répondent à vos besoins organiques, et voir en détail les bienfaits des produits que vous allez utiliser pour redonner toute leur vitalité à vos futurs clients.

- Les bons corps gras : ces huiles végétales qui vous veulent du bien.

- Les fruits et les légumes de saison : votre atout vitamines !
- Les oléagineux : riches en bonnes graisses et en protéines, ils possèdent de nombreuses vertus.
- Compléments alimentaires et leur fonction : comment bien les utiliser.
- Les régimes qui font maigrir : est-ce bon pour la santé ?
- Les régimes du point de vue cellulaire : comment cela fonctionne-t-il dans notre organisme ?
- La cure détox fait mincir et non maigrir : perdre du poids sans les effets délétères.

6. Présentation de la cure détox

Découvrons dans ce module comment le fruit des recherches de notre expert et de son travail a abouti à la conception d'un programme santé permettant de prendre conscience des vrais besoins du corps pour recouvrer une vitalité à laquelle nous aspirons tous.

- Historique de la cure : comment le concept est-il né ?
- Un petit tour dans la cuisine : que va-t-on y trouver ?
- Organisation, déroulement de la semaine : comment cela se passe-t-il concrètement ?
- Livraison et échanges : les services proposés aux clients.
- Besoins en produits alimentaires : petite liste de courses pour coach bien organisé.
- Au cœur de la Cure Verissimo : les objectifs vitaux à atteindre.
- Les effets de la cure à court terme et à long terme : perte de poids, transformation de l'état de vie et changements de comportement.

7. Recettes de la cure détox

Dans ce module, vous trouverez tous les ingrédients et les associations d'aliments que vous pourrez utiliser pour vous-mêmes ou proposer à vos clients durant les 12 jours de cure.

- Focus sur la cuisson des aliments : saisir l'importance des modes de cuisson.
- Les assaisonnements : quelques recettes à décliner selon vos goûts.
- Les jus : mettre son système digestif au repos en se nourrissant.
- Le repas du soir : des exemples de menus pour des dîners santé !
- Les recettes de cuisine : découvrez dans le détail les 10 recettes de la cure Verissimo.

8. Le déroulement d'un coaching

Vous apprendrez dans ce module comment transmettre vos méthodes pour rendre le participant autonome dans la prise en charge de son bien-être.

- Le comportement du coach : avoir la « coach-attitude ».
- Le premier entretien : entrer dans le vif du sujet.
- Le deuxième entretien : pour un premier bilan.
- Le troisième entretien : avant d'entamer la suite du programme.
- Le suivi clientèle : orienter le client vers le « penser à l'endroit ».

9. Le travail psychologique parallèle à la cure

La cure joue aussi un rôle sur le moral. Dans ce module, vous apprendrez à vos clients à « bien penser », à positiver et à prendre du recul pour que le stress ne vienne pas à nouveau intoxiquer le corps et l'esprit.

- La repositivation du mental : pourquoi et comment modifier notre programmation ?
- Pédagogie de la pensée positive : donner des clés au client pour la prise de recul et le lâcher-prise.
- La méditation : comment bien la pratiquer ?
- Le karma : pensées, paroles et actions. Comment en éclairer les espaces négatifs ?

10. La nutrition au sein de l'entreprise

Maintenant que vous avez toutes les connaissances pour bien vous alimenter et que vous avez eu l'occasion de tester certains principes et recettes, nous allons voir comment appliquer cela au monde du travail.

- Organiser la cure détox.
- Éduquer les collaborateurs à bien se nourrir.
- Organiser des événements autour de la nutrition santé.

À propos de QUALEOPRO

Entreprise française solidaire, QUALEOPRO est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les entreprises souhaitant engager leurs dirigeants et leurs collaborateurs dans des plans de développement de compétences.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

QUALEOPRO, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK et QUALIOPi dans la catégorie : actions de formation.



Pour plus d'informations : <https://qualeopro.fr/>

Pour toute demande de devis : devis@qualeopro.fr / 01 87 20 28 88