FORMATION ALIMENTATION ET NUTRITION DU SPORTIF

- ***Module 1 :*** Etude du métabolisme.
- ***Module 2 :*** Etude de l'appareil digestif et du devenir des aliments - Ecosystème digestif - Les troubles digestifs du sportif (leaky gut syndrom).
- ***Module 3 :*** Les protéines: métabolisme protéique, apports conseillés pour la population générale, sources alimentaires, composition nutritionnelle des aliments protéiques, équivalences, valeur biologique, biodisponibilité, répartition journalière
- ***Module 4 :*** Les lipides: fonction et nomenclature des lipides, apports conseillés pour la population générale, sources alimentaires, composition nutritionnelle des aliments lipidiques, répartition journalière, équivalences, étude des acides gras Trans et du cholestérol.
- ***Module 5 :*** Les glucides: fonction et nomenclature des glucides, apports conseillés pour la population générale, sources alimentaires, composition nutritionnelle des aliments glucidiques, répartition journalière, équivalences, étude de l'index glycémique/ charge glycémique/index insulinémique.
- ***Module 6 :*** Les vitamines et minéraux: nomenclature des vitamines, apports conseillés, sources alimentaires, déficiences et excès.
- ***Module 7 :*** hydratation du sportif: équilibre hydrique, déshydratation et conséquences sur la pratique sportive - Etude de l'eau et des boissons.
- ***Module 8 :*** Les fondamentaux de l'hygiène alimentaire du sportif - Etude des différentes filières énergétiques - Le carré de la santé - Elaboration d'un plan alimentaire - Gestion des collations - L'équilibre alimentaire - La densité nutritionnelle - Les repères de consommation du sportif.
- ***Module 9 :*** Etudes des tendances et des pratiques alimentaires courantes dans le milieu sportif: végétarisme, végétalisme, paléo, acide-base...
- ***Module 10 :*** Les régimes minceur à la loupe: hypocaloriques, hyperprotéinés, low carb, carb cycling, jeûne intermittent, dissociés...
  Les échecs liés à la perte de poids: effet yoyo/crash Diet/restriction cognitive.
- ***Module 11 :*** Nutrition sèche et gestion du poids - Présentation des sports nécessitant une gestion du poids /ou sèche - Amaigrissement vs sèche - Anatomie physiologie du tissu adipeux - Les hormones en question - Etude de la lipolyse et de la lipogenèse - Techniques de mesure de la masse grasse - Etude des morphotypes - Stratégie alimentaire adaptée pour la sèche et son maintien - Activité physique et sports adaptés pour la sèche - Les compléments alimentaires conseillés pour la sèche.
- ***Module 12 :*** Nutrition et prise de masse musculaire: présentation des sports nécessitant une prise de masse musculaire et son maintien - Anatomie physiologie du tissu musculaire - Hormones en question - Les échecs liés au développement de la masse musculaire - Etude du facteur stress et sommeil pour une synergie complète - Stratégie alimentaire adaptée pour une prise de masse musculaire optimale - Les bases d'entraînement pour favoriser l'hypertrophie musculaire.
- ***Module 13 :*** Nutrition et sports d'endurance: Présentation des sports d'endurance - Stratégie alimentaire du sportif d'endurance en hors saison - Stratégie alimentaire du sportif d'endurance en période de compétition (avant-pendant et après) - Les compléments alimentaires conseillés chez le sportif d'endurance.
- ***Module 14 :*** Etude des compléments alimentaires du sportif : Introduction aux compléments et suppléments alimentaires: définition, classification, intérêts et limites, réglementation.
- ***Module 15 :*** Les compléments alimentaires et produits diététiques liés à la perte de poids.
- ***Module 16 :*** Les compléments alimentaires et produits diététiques liés à la prise de masse musculaire.
- ***Module 17 :*** Les compléments alimentaires et produits diététiques liés aux sports d'endurance.
- ***Module 18 :*** Apprendre à décrypter les étiquettes alimentaires pour permettre un accompagnement global .
- ***Module 19 :*** Le bilan nutritionnel: questionnaire, techniques de recueil des données alimentaires, analyse de résultats et établissement d'un dossier client - Déontologie: cadre légal de la diététique et de la nutrition.
- ***Module 20 :*** Stress oxydatif et nutrition - Définition du stress oxydatif et répercussion chez le sportif - Hormones et le vieillissement - L'inflammation de bas de grade - glycation non enzymatique des protéines - déséquilibre acido-basique - Solutions pratiques.

PERFO Diet
LA RÉUSSITE PAR LA NUTRITION