

# FORMATION

# NUTRITION SPORTIVE

16 ET 17  
MARS  
2024

CREPS  
ÎLE-DE-FRANCE

210€

## FORMATION POUR OPTIMISER VOS SUIVIS:

Cette formation vous permettra d'acquérir des bases essentielles sur l'alimentation afin de proposer à vos clients un suivi plus personnalisé.

## PROGRAMME DE LA FORMATION :

- ✓ - Les apports protidiques : composition, intérêt, ...
- ✓ - Compléments alimentaires protéinés : choix, quantité, ...
- ✓ - Prise de masse: les erreurs à ne pas commettre
- ✓ - Végétarien/ Végétalien: comment les accompagner dans leurs suivis
- ✓ - La balance nutritionnelle / atteindre ses objectifs et les pérenniser
- ✓ - Index glycémique et diabète
- ✓ - Astuces recettes simples et rapides
- ✓ - Complémentation: que choisir? Quelle quantité journalière?
- ✓ - Acquérir des compétences nutritionnelles pour guider les adhérents

## LAURY DEGRÉMONT

Diététicienne, spécialisée en nutrition sportive, formée à l'INSEP.  
Conférencière en nutrition. Ateliers cuisine et conseils culinaires.

Laury Degrémont sera votre formatrice durant cette période. Elle vous partagera ses connaissances sur la nutrition sportive, et vous donnera des conseils pour de meilleurs résultats.

**« SI JE FAIS CE MÉTIER, C'EST PARCE QUE J'AIME MANGER ET MON DÉSIR EST D'ACCOMPAGNER LES PERSONNES À AVOIR UNE ALIMENTATION SANTÉ, RESPECTUEUSE DE LEUR CORPS ET DE LEUR ENVIRONNEMENT. L'ALIMENTATION SANTÉ NE DOIT PAS RIMER AVEC FRUSTRATION »**