



# NUTRITION compléments alimentaires

## Durée :

1 jour soit 7 heures

## Pré-requis :

- \* Toute personne encadrant un public et pouvant être emmenée à donner des conseils en nutrition.

## Public concerné :

- \* coach sportif / personal trainer
- \* passionnés

## Lieu :



4 - 6 rue Joannes Hubert  
69160 TASSIN LA DEMI  
LUNE

## Intervenant :

**Stephanie MARTINEZ**  
Experte nutrition et  
diététique sportive

## Effectifs :

- \* 14 pers. maximum

## Tarif :

- \* privé: 95€
- \* avec prise en charge: 130€



### **Objectifs de la formation :**

- Améliorer la qualité de vos prestations coaching
- Offrir un service plus complet à votre clientèle sportive
- Décrypter un emballage de complément alimentaire
- Adapter la consommation de compléments à une pratique spécifique

### **Programme de la formation :**

- Définition et marché des compléments alimentaires  
acides aminés, protéines, omégas, vitamines, créatine, whey, etc...
- Classification selon objectifs:
  - \*perte de poids
  - \*prise de masse
  - \*récupération
  - \*sèche
  - \*traitement de fond...
- Rôle des compléments
- Règlementation et dopage
- Mythes
- questions/réponses

*Evaluation à chaud des participants - Remise des certificats*