



Antioxydants et Stress-Form.C Nutri.

Description	Comprendre le paradoxe de l'oxygène: on le respire, on en a besoin pour produire de l'énergie. Mais il y a aussi la théorie du stress oxydant selon laquelle des molécules très réactives, liées à l'oxygène, abîment à chaque instant nos molécules les plus vitales et finissent par nous rendre malade lorsqu'elles sont en excès. Comment les combattre? Les antioxydants ont un rôle important dans ce processus.
Contenu	<p>Fonctionnement du stress</p> <ul style="list-style-type: none">• Définition• Phases• Conditions• Conséquences <p>Le paradoxe de l'oxygène</p> <ul style="list-style-type: none">• Radicaux libres• Antioxydants• Stress oxydatif• Limiter l'oxydation• Alimentation
Prérequis	<ul style="list-style-type: none">• Très bonnes connaissances en anatomie• Personnes ayant suivi une formation de coach fitness, de coach en nutrition, de masseur, de physio ou autres formations médicalisées.• Les esthéticien-nes ayant suivi une formation complète comprenant des bases d'anatomie, de physiologie et de massage, ont la possibilité de s'inscrire à ces cours de formation continue.
Objectifs	Analyser et comprendre le fonctionnement du stress et ses conséquences sur nos cellules.
Attestation	Attestation de suivi du module de formation continue "Antioxydants et Stress" de l'Ecole-club Migros.
Date	sur demande / D_66322
Durée	Total 4.00 période(s)
Ecolage	CHF 140.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

