



La glycémie:index et charge

Description	Il faut comprendre que notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner et que notre cerveau en est un grand consommateur. Quelle est sa source principale? Comment l'obtient-on? Excès ou manque:quelles sont les conséquences pour l'organisme?
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Définition• Régulation de la glycémie• Substances qui font varier la glycémie• Index glycémique et charge glycémique• Diabète
Prérequis	<ul style="list-style-type: none">• 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, ont la possibilité de s'inscrire à ces cours de formation continue.
Objectifs	L'objectif de ce cours de 4 heures sera de plonger dans la compréhension du mécanisme de la glycémie-la quantité de sucre dans le sang.
Attestation	• Attestation de suivi du module de formation continue "Glycémie:index et charge" de l'Ecole-club Migros.
Date	sur demande / D_67471
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

