



Coaching et poids idéal !

Description	<p>Vous avez récemment modifié votre alimentation et souhaitez un coaching pour être certain.e de garder vos bonnes habitudes ?</p> <p>Axé sur la pratique en cuisine, nos expertes vous proposent des menus adaptés, faciles à réaliser pour intégrer ces bonnes habitudes alimentaires au quotidien. L'apprentissage se fait pas à pas. Durant la préparation des plats proposés dans le cadre d'une alimentation santé, nos expertes en nutrition vous donneront des conseils pour améliorer la qualité de votre alimentation en choisissant les bons produits ainsi que le moment de la journée où ils devraient être consommés, dans le but de maintenir ou de stabiliser votre poids.</p>
Contenu	<p>Très axé sur la pratique, ce cours met l'accent sur la réalisation en cuisine des trois repas principaux de la journée. Vous recevrez notamment :</p> <ul style="list-style-type: none">• Des idées de recettes saines, rapides et faciles à intégrer au quotidien.• Un encadrement et un coaching concernant les habitudes qui restent à améliorer.• Des discussions autour des difficultés et des encouragements pour les progrès réalisés.• Des conseils sur l'alimentation qui tiennent compte de vos besoins métaboliques.
Prérequis	<p>Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.</p>
Groupe cible	<p>Personnes désirant maintenir un poids idéal, suite à un régime, une maternité, un changement de mode alimentaire.</p>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Mieux connaître les aliments et leurs rôles.• Comprendre les incidences des carences et des excès.• Être capable de composer des menus équilibrés pour tous les repas de la journée.• Trouver et maintenir son poids de forme.
Méthodologie/Didactique	<p>Le cours s'adresse à des adultes et est axé sur l'expérimentation.</p> <ul style="list-style-type: none">• Le cours responsabilise l'individu face à son propre corps et à son poids de forme.• La formation propose aux participants un moyen sûr de développer leur santé personnelle et de s'épanouir. Le cours leur permet de se confronter à eux-mêmes, ainsi qu'aux autres qui partagent un même état d'esprit.• Les participants acquièrent les bases de la technique culinaire dans un cadre sympathique.
Étapes suivantes	<p>Module "retrouver son poids idéal" (avant le cours ou après le cours)</p>
Date	<p>sur demande / D_78152</p>

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch





Coaching et poids idéal !

Durée	Total 18.00 période(s)
Ecolage	CHF 545.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

