



# Les bases de l'alimentation

<b>Description</b>	Ce cours sur 4 x 2 heures vous donnera les bases d'une l'alimentation saine et équilibrée. Que vous souhaitiez perdre quelques kilos, prendre de la masse musculaire ou simplement revoir votre équilibre alimentaire, vous y trouverez les outils nécessaire pour atteindre votre objectif.
<b>Contenu</b>	<p>Jour 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Présentation de la pyramide alimentaire</li><li>• Recommandations suisses</li><li>• Importance des macro et micro nutriments</li><li>• Exercice de classification des aliments</li></ul> <p>Jour 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lecture des étiquettes</li><li>• Mention sur le bio et le local</li><li>• Conservation des aliments</li><li>• Notions de base sur l'alimentation végétarienne et vegan</li></ul> <p>Jour 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Principe de déficit calorique</li><li>• Explications sur l'effet yoyo</li><li>• Un tour d'horizon des régimes à la mode et une explication sur les pièges et risques liés</li><li>• Vrai ou faux sur les idées reçues</li><li>• Recettes et astuces pour manger moins calorique</li></ul> <p>Jour 4 :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'alimentation du sportif amateur</li><li>• La prise de masse</li><li>• Tour d'horizon des compléments vendus dans le commerce (boissons protéinées, barres énergétiques, etc)</li><li>• Petit test sur les connaissances acquises durant le cours</li><li>• Réponses aux questions d'ordre général sur l'alimentation</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Tous
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre les bases d'une alimentation saine et adaptée à vos propres besoins</li></ul>

**Ecole-club Migros La Gruyère** Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

[ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Les bases de l'alimentation

- Perte de poids
- Prise de masse
- Se préparer pour une activité sportive

<b>Date</b>	sur demande / D_79179
<b>Durée</b>	Total 8.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 240.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros La Gruyère (en cours de planification)

**Ecole-club Migros La Gruyère** Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

[ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

