



Les bases de l'alimentation

Description Ce cours sur 4 x 2 heures vous donnera les bases d'une 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 nécessaires pour atteindre votre objectif.

Contenu

Jour 1 :

- Présentation de la pyramide alimentaire
- Recommandations suisses
- Importance des macro et micro nutriments
- Exercice de classification des aliments

Jour 2 :

- Lecture des étiquettes
- Mention sur le bio et le local
- Conservation des aliments
- Notions de base sur l'alimentation végétarienne et vegan

Jour 3 :

- Principe de déficit calorique
- Explications de l'effet yoyo
- Tour d'horizon des régimes à la mode et explications sur les pièges et risques liés
- Vrai ou faux sur les idées reçues
- Recettes et astuces pour manger moins calorique

Jour 4 :

- L'alimentation du sportif amateur
- La prise de masse
- Tour d'horizon des compléments vendus dans le commerce (boissons protéinées, barres énergétiques, etc)
- Petit test sur les connaissances acquises durant le cours
- Réponses aux questions d'ordre général sur l'alimentation

Prérequis

Aucun

Groupe cible

Tous

Objectifs

- Apprendre les bases d'une alimentation saine et adaptée à vos propres besoins

Ecole-club Migros Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Les bases de l'alimentation

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

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

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS