



# NUTRITION ACTIVE : Adoptez une Alimentation Saine pour Combattre la Sédentarité.



**PUBLIC**

Toute personne confrontée à la fatigue au travail, à une alimentation déséquilibrée, à des baisses d'énergie ou à des troubles digestifs (inconfort intestinal, digestion difficile) risque de voir son bien-être et sa productivité, au travail, diminuer en l'absence d'ajustements nutritionnels adaptés.

## 1 Objectif de la formation

- Comprendre l'impact de l'alimentation sur la lutte contre la sédentarité, en fournissant l'énergie nécessaire pour adopter un mode de vie plus actif.
- Maîtriser les rôles des macronutriments (protéines, glucides, lipides) pour soutenir les efforts physiques.
- Identifier les groupes d'aliments qui stimulent l'énergie et la vitalité, et éviter ceux qui privilégient la fatigue et l'apathie.
- Acquérir des compétences pratiques pour utiliser des outils numériques afin de surveiller l'alimentation.

## 2 Programme de formation

- Être capable d'expliquer l'importance d'une nutrition adaptée pour favoriser un mode de vie plus dynamique et combattre la sédentarité.
- Être capable de comprendre comment les macronutriments influencent la performance physique et la mobilité, même dans un environnement de travail sédentaire.
- Être capable de distinguer les aliments qui boostent l'énergie et la vitalité, et de repérer ceux qui peuvent nuire à la vitalité et encourager la fatigue.
- Être capable de mettre en place des habitudes alimentaires simples et efficaces pour soutenir un mode de vie actif.

## 3 MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction continue entre les participants et le coach : échanges réguliers pour assurer l'implication active des participants
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes) : des ateliers pratiques permettant de mieux assimiler les notions importantes.
- Pédagogie par l'action : nos coaches spécialisés en nutrition des activités physiques forment les participants aux stratégies nutritionnelles anti-inflammatoires pour optimiser leur bien-être et prévenir les douleurs.



**Durée** : 4 heures



**Lieu de formation** : sur site



**Prérequis** : aucun



**Validation**

Remise attestation individuelle et certificat de réalisation

Délivré par



**Le Formateur**  
Coach sportif spécialisé en nutrition des APS.