

## **DIETETIQUE ENERGETIQUE CHINOISE – 2 jours**

### **Objectifs de la formation :**

- Intégrer les différents types de régimes.
- Maîtriser les principes de la diététique et leurs effets ?
- Pouvoir conseiller sa clientèle sur une meilleure hygiène de vie pour une bonne énergie.

### **1) Organisation de la formation :**

**Durée :** 2 journées sur une base de 8h par jour

**Horaires :** 9h à 13h - 14h à 18h

### **2) Déroulement de la formation :**

- Apports théoriques et pratiques.
- Remise d'un support de cours.
- Utilisation de vidéos, rétroprojecteur.
- Analyse des effets ressentis, étude de cas concrets.
- Remise d'une attestation de formation.

La pédagogie, basée sur des méthodes actives, requiert la participation complète et continue des stagiaires.

### **3) Coût de la formation :**

**Formation complète :** 2 jours

**Coût :** 370 € en financement individuel

**Prise en charge par un organisme de financement,** dans le cadre de la formation continue nous consulter : FAFCEA (chef d'entreprise, auto-entrepreneur) - DIF, Plan de formation (salarié)

**Suivre ce lien pour vous inscrire :**

**<http://parisbeautyacademy.com//formulaire-d-inscription-a-un-stage>**

## PROGRAMME COMPLET

### **1<sup>er</sup> jour : L'ALIMENTATION MINCEUR ET LES MODES**

- L'alimentation minceur
- Qu'est ce que la minceur
- Les données objectives
- **Les régimes à la mode – principes de base :**
  - Le régime soupe
  - Le régime fibres
  - Le chronorégime
  - Le régime hyperprotéiné
- Le régime hypocalorique
- Le régime d'exclusion
- Le régime Weight Watchers
- Les régimes dissociés
- Un mot sur les substituts de repas
- Les aides à la minceur (massage, activité physique)

### **2<sup>ème</sup> jour : HISTORIQUE DE LA DIETETIQUE ET TECHNIQUES D'AMINCISSEMENT**

- Le regard de la tradition sur les régimes vus la veille
- Le régime Okinawa
- Le régime Crétois
- Le Cholestérol
- Questions concernant la théorie
- **La « diététique de longue vie » préconisée en Chine ancienne**
  - la composition des repas quotidiens
  - le rythme des repas
  - la quantité des aliments à ingérer
  - les méthodes de cuisson
- Les différents thés et la minceur
- Les soupes
- Le soja (TO FU, FU ZU, ..)
- La viande