



FORMATION

Conseiller en Bionutrition – hygiène naturelle

Programme

La formation de Conseiller en bionutrition – hygiène naturelle se réalise sous la forme d'un cours par correspondance. Elle se conclut par un contrôle de compétence et par la réalisation d'un mémoire sur un sujet déterminé avec le Dr Raphaël Perez.

La formation repose sur l'étude des ouvrages « Les sources de l'alimentation humaine », « Compatibilités alimentaires », « Votre santé avec l'authentique régime crétois » et « L'alimentation pour une santé optimale », d'ouvrages numériques, complétée par des vidéos d'enseignement. Elle comprend une partie théorique, une partie d'observations et de recherches personnelles réalisées sous la forme d'un questionnaire d'approfondissement.

Module 1 : Système digestif et nutrition

Objet

Le module « Système digestif et nutrition » fournit les aptitudes de conseiller en nutrition basées sur le fonctionnement du système digestif et les capacités digestives du corps humain.

Le cours « Système digestif et nutrition » se compose de huit parties + l'étude de cas concrets – mise en situation.

Sommaire

1. Les nutriments (protéines, glucides, lipides, vitamines, sels minéraux)
2. Les compatibilités alimentaires (digestion des aliments, temps de digestion, enzymes digestives)
3. L'absorption et l'assimilation des nutriments
4. Les équilibres alimentaires (acido-basique, énergétique, constructif, fonctionnel)
5. Les rations alimentaires
6. Le cru et la cuisson des aliments

7. Les régimes alimentaires classiques et homogènes
8. Pratique de l'alimentation modulée (composition des repas, quantité, périodes de vie, compléments alimentaires, alimentation du bébé)
9. Etude de cas concrets - mise en situation

Module 2 : Diététique

Objet

Le module de « Diététique » fournit les aptitudes de conseiller en diététique d'hygiène naturelle basées sur l'étude des aliments et leur place dans l'alimentation humaine en fonction de leur composition, et de leur influence sur le fonctionnement du corps humain.

Le cours « Diététique » est composée de huit parties + l'étude de cas concrets – mise en situation.

Sommaire

1. La pollution des aliments (engrais, pesticides, additifs alimentaires)
2. Les critères de qualité des aliments
3. Alimentation et maladies dégénératives
4. Les critères de qualité des aliments
5. Les aliments d'affaiblissement et de dégénérescence du corps
6. Les aliments de compromis
7. Les aliments biodynamique
8. L'alimentation humaine
9. Etudes de cas - mise en situation

Durée de la formation

2 ans (possibilité de réaliser la formation en 1 an)