



BIEN-ÊTRE & NUTRITION : BTS DIÉTÉTIQUE BLOC 5

Cette formation vous permet de vous préparer aux épreuves de l'examen du Brevet BTS Diététique Bloc RNCP35523BC05 (U12) Bases scientifiques de la diététique.

Mobiliser, organiser les connaissances indispensables à la compréhension des enseignements professionnels de nutrition, d'alimentation et de diététique thérapeutique

acquérir les connaissances fondamentales et spécifiques du diététicien dans le domaine des aliments et de leur utilisation dans le cadre d'une alimentation rationnelle ou d'une alimentation particulière.

Résultats attendus

examen du Brevet BTS Diététique Bloc RNCP35523BC05 (U12) Bases scientifiques de la diététique: Aliments et nutrition du BTS Diététique. L'enseignement de Nutrition-Alimentation participe à l'acquisition des compétences spécifiques « cœur de métier » du diététicien afin d'être capable de passer l'épreuve ponctuelle n°E1B - Aliments et nutrition de l'unité U12 du BTS - Diététique.

Être capable d'analyser la composition des aliments et leurs effets. Évaluer les besoins nutritionnels des populations bien portantes aux différents stades de la vie, d'organiser et évaluer l'alimentation pour des individus ou groupes de population en utilisant les outils et ressources dans le domaine de la nutrition et l'alimentation humaine. Inscription sur :

https://ecc.orion.education.fr/inscnetpro/inscriptionpublic?Ucod_dom=BTS ou physiquement en vous rapprochant de l'académie de votre lieu d'habitation.

La réussite à l'épreuve de validation permet la délivrance d'une attestation reconnaissant l'acquisition du bloc de compétences 05 - validité 5 ans.



ACCES ILLIMITÉ

Plusieurs formations, proposant un métier complet à votre rythme



LE METIER A 360°

+ leçons et cahiers d'exercices
Apprenez un métier de A à Z



COACH PERSONNEL

Un suivi sur-mesure pour vous accompagner



COACH PERSONNEL

Un suivi sur-mesure pour vous accompagner

TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE



Tél : 01 44 52 16 76



contact@schoolonlineuniversity.com

SCHOOL ONLINE UNIVERSITY L'ÉCOLE DES FORMATIONS À DISTANCE

School Online University est une école en ligne de formations certifiantes reconnues par le milieu professionnel. Notre solution digitale innovante permet de travailler à distance et à votre rythme... où vous voulez, quand vous voulez. Vous êtes acteur de votre formation, vivez la comme si vous y étiez.



UN APPRENTISSAGE
ILLIMITÉ À DISTANCE



SE FORMER AVEC
DES PROFESSIONNELS



FORMEZ VOUS
A VOTRE RYTHME



40 ANS D'EXPÉRIENCE
EN PÉDAGOGIE



UN SUIVI
PERSONNALISÉ



CERTIFICAT DE
FORMATION PROFESSIONNEL

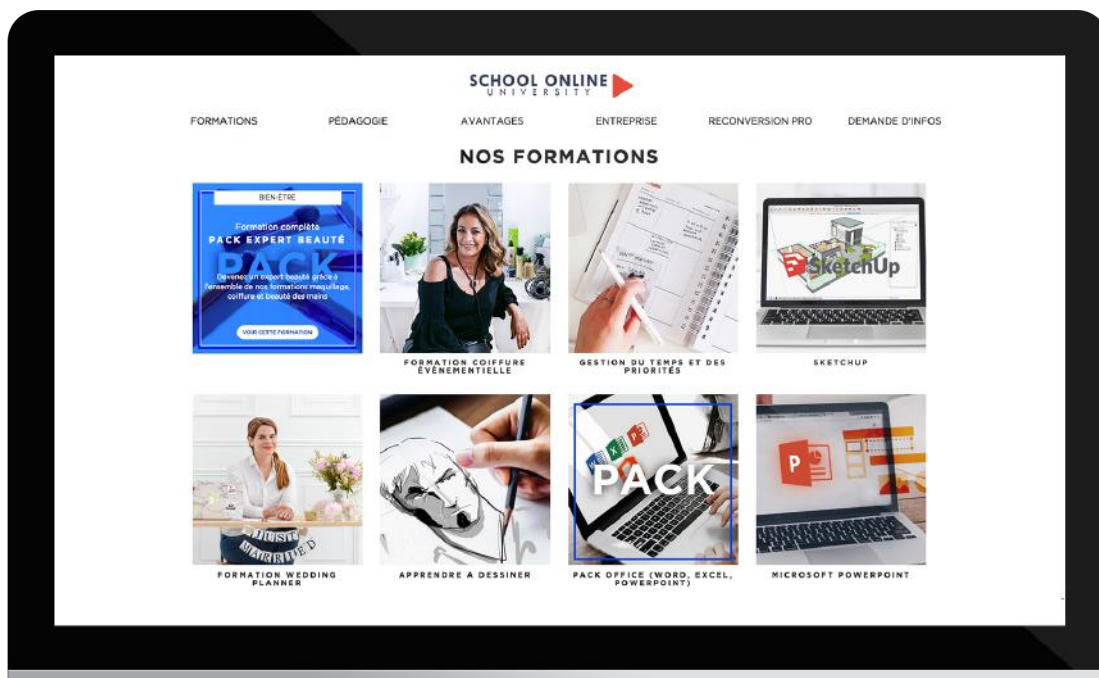


FAITES FINANCER VOTRE
FORMATION PAR PÔLE EMPLOI



UN ESPACE ÉTUDIANT
PROFESSEUR DÉDIÉ

DECouvrez NOS NOMBREUSES FORMATIONS



TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE



Tél : 01 44 52 16 76



contact@schoolonlineuniversity.com



DIÉTÉTIQUE

APPRENDRE LES FONDAMENTAUX

Vous avez décidé de prendre soin de vous ? de respecter votre corps afin d'être en harmonie totale avec lui ? De retrouver votre poids de forme et de croquer la vie à pleine dent ?

Notre diététicienne nutritionniste, Yasmine, va vous proposer un régime efficace et respectueux de la santé pour vous (ou vos clients en tant que coach) et va vous faire découvrir les secrets d'une alimentation protectrice de votre santé ainsi que les super-aliments qui lutteront pour vous maintenir en forme.

À l'issue de cette formation, plus aucun régime tendance n'aura de secret pour vous !

Vous serez capable de les appliquer et des les préconiser !

Yasmine partagera avec vous toute sa méthodologie de travail du début à la fin, que vous pourrez également retrouver en support de cours rédigé PDF !

YASMINE VOUS DONNE LES CLÉS

Suivez les étapes de conception à l'aide de 35 leçons vidéos, du support de cours de 138 pages et validez vos acquis avec des exercices pratiques. L'encadrement pédagogique actif de nos experts vous permettra de monter en compétences et d'atteindre **votre certificat School Online University « Coach minceur »**

Formatrice : Yasmine

DÉROULÉ DE LA FORMATION

Module 1 : Le système immunitaire

Module 2 : Les solutions naturelles pour booster l'immunité

Module 3 : les régimes alimentaires



ACCES ILLIMITÉ

Formation à votre rythme où et quand vous voulez



35 LEÇONS VIDEO

Support de cours & 50 exercices



CERTIFICAT

Certificat Supérieur de Formation Professionnelle



COACH PERSONNEL

Un suivi sur-mesure pour vous accompagner

TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE



Tél : 01 44 52 16 76



contact@schoolonlineuniversity.com

LA FORMATION EN DETAIL

MODULE 1 : SCIENCES DES ALIMENTS

1. Les Besoins nutritionnels et Valeurs Nutritionnelles de Reference
1. Alimentation rationnelle des populations bien-portantes
2. Fruits et légumes,
3. Fruits secs, oléagineux, et amylacés,
4. Produits céréaliers,
5. Légumineuses,
6. Pommes de terre et autres tubercules,
7. Laits et produits dérivés,
8. Viande,
9. Charcuteries,
10. Produits de la pêche et de l'aquaculture,
11. Œufs et ovo produits,
12. Matières grasses ajoutées,
13. Boissons,
14. Produits sucrés.
15. Additifs alimentaires et arômes
16. Étude des procédés de conservation des denrées alimentaires
17. Conditionnements alimentaires
18. Nouveaux aliments et ingrédients alimentaires : « Novel Food »
19. Compléments alimentaires
20. Toxicologie alimentaire
21. Étiquetage des denrées alimentaires préemballées
22. Affections ou processus pathologiques

MODULE 2 : DIÉTÉTIQUE

1. Le système immunitaire est fort
2. Le système immunitaire est faible
3. Les vitamines
4. Les Minéraux
5. Les super-aliments
6. Des conseils diététiques
7. Les enjeux des régimes
8. tendances traditionnels sur la santé
9. Les enjeux physiologiques
10. Les calories et la faim
11. Mise en veille du corps
12. Restriction alimentaire
13. Diététique 2.0

MODULE 3 : BIEN ÊTRE ET NUTRITION

LA FORMATION EN DETAIL

MODULE 1 : Le système immunitaire

1. Définition
2. Les signes qui prouvent que votre système immunitaire est fort
3. Les signes qui prouvent que votre système immunitaire est faible

MODULE 2 : Les solutions naturelles pour booster l'immunité

1. Les vitamines
2. Les Minéraux
3. Les super-aliments
4. Des conseils diététiques

MODULE 3 : Régimes alimentaire pour perdre du poids

1. Les enjeux des régimes tendances traditionnels sur la santé
2. Les enjeux physiologiques
3. Les enjeux psychologiques
4. Les calories et la faim
5. Mise en veille du corps
6. Restriction alimentaire
7. Le Régime 2.0



COACH BIEN-ÊTRE & NUTRITION

APPRENDRE LES FONDAMENTAUX

Dans ce parcours de formation, Harmony, Coach Bien-être et nutrition, vous apprendra comment donner des conseils sur l'alimentation, l'activité sportive, le sommeil et la relaxation. Elle vous aidera également à vous lancer pour développer votre activité et accueillir votre clientèle avec professionnalisme et sérénité. En comparaison avec d'autres professions, par exemple, un diététicien, un sophrologue, ou encore un coach en développement personnel, vous allez pouvoir aborder avec vos clients l'ensemble des points essentiels pour avoir une bonne hygiène de vie. »

« En tant que futur coach nutrition et bien-être, vous devez vivre et comprendre un seul terme : «La Régularité » car c'est ce mot qui sera la clé de votre succès et qui emmènera vos clients vers la réussite de leurs objectifs. »

Harmony partagera avec vous toute sa méthodologie de travail du début à la fin, que vous pourrez également retrouver en support de cours rédigé PDF !



Formatrice : HARMONY RIBAL
COACH BIEN-ÊTRE & NUTRITION

DÉROULÉ DE LA FORMATION

- Module 1 : La nutrition
- Module 2 : L'activité sportive
- Module 3 : Le sommeil
- Module 4 La relaxation
- Module 5 : Le Coaching
- Module 6 : Se lancer

HARMONY VOUS DONNE LES CLÉS

Suivez les étapes de conception à l'aide de 35 leçons vidéos, du support de cours de 138 pages et validez vos acquis avec des exercices pratiques. L'encadrement pédagogique actif de nos experts vous permettra de monter en compétences et d'atteindre **votre certificat School Online University « Coach bien-être & nutrition. »**



ACCES ILLIMITÉ

Formation à votre rythme
où et quand vous voulez



35 LEÇONS VIDEO

+ 138 pages de support
de cours & 50 exercices



CERTIFICAT

Certificat Supérieur de
Formation Professionnelle



COACH PERSONNEL

Un suivi sur-mesure pour
vous accompagner

TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE



Tél : 01 44 52 16 76



contact@schoolonlineuniversity.com

LA FORMATION EN DETAIL

MODULE 1 : LA NUTRITION

1. LES BASES DE LA NUTRITION
2. PETIT-DÉJEUNER, DÉJEUNER, ENCAS ET DÎNER
3. LES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES
4. REPAS SIMPLES ET ÉQUILIBRÉS
5. ERREURS À NE PAS FAIRE (PATHOLOGIE, PERSONNALISATION)
6. SITES WEB DE RÉFÉRENCES À CONSULTER RÉGULIÈREMENT

MODULE 2 : L'ACTIVITÉ SPORTIVE

1. APPRENDRE À DÉFINIR CHAQUE ACTIVITÉ
2. CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS
3. LES AMALGAMES ET LES « ON DIT »

MODULE 3 : LE SOMMEIL

1. LE SOMMEIL
2. LA FATIGUE ET LE SURMENAGE
3. LES CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

MODULE 4 : LA RELAXATION

1. LE STRESS
2. CIBLER LE/LES DÉCLENCHEUR DE STRESS : EXERCICES
3. LES SOLUTIONS FACE AU STRESS
4. VOTRE SÉANCE DE RELAXATION

MODULE 5 : LE COACHING

1. LES DIFFÉRENTS OUTILS DE SUIVIS,
DE COMPARAISON ET D'ÉVOLUTION
2. LE QUESTIONNAIRE
3. ETUDES DE CAS ET POPULATIONS
4. ORGANISER SES RENDEZ-VOUS
5. DES IDÉES DE FLYERS
6. LA POSTURE DU COACH BIEN-ÊTRE ET NUTRITION

MODULE 6 : SE LANCER

1. STATUT JURIDIQUE
2. LES TARIFS
3. LES RÉSEAUX SOCIAUX
4. RÉSEAUX DE PROFESSIONNEL
5. LES APPLICATIONS ET SITES UTILES



Formateur : Sarah Safarlan
Chef & Coach Holistique

DÉROULÉ DE LA FORMATION

- QU'EST-CE QUE LA NUTRITION HOLISTIQUE ?
- LES IDEES FAUSSES AUTOUR DU VEGETAL ?
- QUELLES SONT LES PROTEINES VEGETALES
- LES SUPERPOUDRES & EPICES À CONNAITRE
- LES SUPER-TOPPINGS À CONNAITRE
- EAT THE RAINBOW ou MANGER L'ARC EN CIEL
- LES GRAISSES, BONNES ? MAUVAISES ?



ACCES ILLIMITÉ

Formation à votre rythme où et quand vous voulez



26 LEÇONS VIDEO

+ Questions & 135 pages support de cours & exercices



CERTIFICAT

Certificat de Formation Professionnelle



COACH PERSONNEL

Un suivi sur-mesure pour vous accompagner

FORMATION CHEF VEGAN & HEALTHY FOOD

APPRENEZ LES FONDAMENTAUX

Dans cette formation, notre chef vegan et healthy food Sarah partagera avec vous des ateliers, des recettes, des astuces, qui vous permettront (à vous, à vos clients, et à votre famille) de vous sentir bien intérieurement et extérieurement.

Notre alimentation impacte non seulement notre corps, mais notre mental, notre sommeil, notre humeur, notre productivité, notre concentration, notre énergie vitale. Notre chef Sarah partagera avec vous des ateliers, des recettes, des astuces, qui vous permettront de vous sentir bien intérieurement et extérieurement.

Notre chef vous révélera toutes les techniques nécessaires pour devenir à votre tour chef vegan & healthy food.

SARAH VOUS DONNE LES CLÉS

Avec elle, Toutes les techniques seront expliquées à l'aide de 26 leçons en vidéo d'un support de cours de 135 pages de formation et de recettes. Validez vos acquis grâce aux cas pratiques à réaliser. L'encadrement

La pédagogie actif de nos experts vous permettra de monter en compétences et d'atteindre **votre certificat School Online University « chef vegan & healthy food. »**.



SOMMAIRE

CHAPITRE 1 : QU'EST-CE QUE LA NUTRITION HOLISTIQUE ?

CHAPITRE 2 : LES IDEES FAUSSES AUTOUR DU VEGETAL ?

- 1) Les protéines
- 2) Les légumes
- 3) Manger sainement coûte cher ?
- 4) Les vitamines et tous les nutriments

CHAPITRE 3 : QUELLES SONT LES PROTEINES VEGETALES

CHAPITRE 4 : LES SUPERPOUDRES & EPICES À CONNAITRE

- 1) Le cacao cru
- 2) La spiruline
- 3) Le matcha
- 4) La Cannelle
- 5) Le Curcuma
- 6) L'Açaï
- 7) La Cardamome
- 8) La moringa

CHAPITRE 5 : LES SUPER-TOPPINGS À CONNAITRE

- 1) Les baies de goji
- 2) Les mûres blanches séchées
- 3) Les graines de courges
- 4) Les graines de chia
- 5) Le beurre de cacahuète
- 6) Les graines de chanvre décortiquées

CHAPITRE 6 : EAT THE RAINBOW ou MANGER L'ARC EN CIEL

CHAPITRE 7 : LES GRAISSES, BONNES ? MAUVAISES ?

CHAPITRE 8 : MEAL PLAN 1 SEMAINE

- 1) 7 petits déjeunés
- 2) 7 Snacks
- 3) 7 Déjeuners
- 4) 7 Dinners

CHAPITRE 9 : LES RECETTES

- ✓ Kaki et pommes cuites à la cannelle, clou de girofle, gingembre
- ✓ Energy balls
- ✓ Energy Balls Matcha
- ✓ Polenta crémeuse et champignons sautés
- ✓ Potimarron, coco, coriandre
- ✓ Tartines Patates Douces
- ✓ Banana Bread
- ✓ Curry Thai Rouge
- ✓ Salade quinoa fraicheur
- ✓ Chia Pudding
- ✓ Pancakes
- ✓ Tartine Houmous ; Petit Pois
- ✓ Coriandre Menthe
- ✓ Gaspacho framboises, tomates et basilic
- ✓ One pot pasta
- ✓ Mouhalabieh
- ✓ Chili Sin Carne
- ✓ Velouté Panais Thym
- ✓ Spirulina Smoothie Bowl
- ✓ Muffins matcha moringa
- ✓ Portobello Burger
- ✓ Salade rubans courgettes et concombre, sauce Dijon
- ✓ Porridge Bircher Pomme
- ✓ Cannelle
- ✓ Rouleaux de printemps
- ✓ Buddha Bowl
- ✓ Chou fleur, sauce yaourt aux épices, lentilles
- ✓ Curry Indien
- ✓ Mousse au chocolat
- ✓ Aquafaba
- ✓ Cookies tahini choco orange
- ✓ Soupe chou fleur aux épices