

AMÉLIORER SON ALIMENTATION ET SON SOMMEIL

PRÉREQUIS

Aucun prérequis exigé

PUBLIC : Environ 10 participants.

DUREE : 1 jour (7 h)

MODALITE, DELAI D'ACCES
et TARIF : Nous contacter

OBJECTIFS OPERATIONELS :

- ◇ Réaliser l'intérêt d'une alimentation saine et d'un sommeil réparateur.
- ◇ Comprendre les bases de l'alimentation.
- ◇ Apprendre à mieux gérer au quotidien son rythme veille et sommeil.
- ◇ Evaluer sa situation et définir ses objectifs personnels à partir de 2 bilans réalisés pendant la formation *.

INTERVENANT

Professionnel de la santé

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Des solutions individualisées pour gérer la fatigue d'un manque de sommeil.
- Animation interactive et ludique, avec des exercices pratiques
- Apports théoriques et méthodologiques
- Remise d'un livret stagiaire

EVALUATION

- Validation des acquis via un questionnaire, remise d'une attestation de fin de stage

Points forts

Pédagogie active et interactive.
Alternance de théorie et pratique.
Mise en pratique immédiate des acquis.
Bilan personnalisé

FORMULE En intra et en Inter

PROGRAMME

Alimentation - les bases de l'alimentation.

Qualitatif (1h)

- Les paramètres de l'alimentation
- la pyramide des composants alimentaires
- Les habitudes alimentaires
- Importance des différents repas de la journée

Quantitatif : (1h)

- la cible des calories
- Les besoins caloriques selon l'âge
- Savoir équilibrer recettes et dépenses alimentaires
- Définition et calcul de l'IMC

La diversité alimentaire. (1h30)

- Test de diversité
- L'assiette équilibrée
- Les aliments à privilégier ou à réduire

Les sucres

- Sucres lents et sucres rapides
- L'index glycémique

Laitages et produits céréaliers

- Corps gras saturés et non saturés
- Le cholestérol

Le sel

- Hypertension artérielle
- Comprendre l'étiquetage

Réflexion sur votre **bilan alimentaire***. (30 min)

Sommeil

Importance et mécanismes du sommeil (2h)

Les cycles : sommeil lent et paradoxal

Connaître et améliorer son propre sommeil :

conseils sommeil personnalisés

Conseils de compensation :

Récupération à la carte (détente flash, relaxation minute, micro sommeil...)

Réflexion sur votre **bilan sommeil***.

Tour de table et conclusion. (30 min)