

## OBJECTIFS de la formation

Health Care Formation est un organisme, créé selon nos valeurs (Individualisation, Ecoute, Respect, Acocompagnement, Transmission, Expérience) et fédérant une équipe de soignants qui ont tous une expérience de formateur et animés par la même volonté de transmission de leurs expériences et de leurs compétences. Nos formations peuvent être destinées soit à des professionnels de santé, soit à des salariés ou des demandeurs d'emploi mais également à des personnes voulant évoluer vers les métiers du sanitaire et social.



Découvrir comment ces quatre piliers peuvent impacter notre santé.



Savoir adapter sa nutrition et ses comportements pour rester en bonne forme en fonction de son profil.



Apprendre à gérer sa santé dans sa globalité : nutrition, physique, psychologique et social.

HEALTH  
CARE  
FORMATION



### CONTACT

Mail : [contact.hcformation@gmail.com](mailto:contact.hcformation@gmail.com)

Téléphone : 07-85-69-59-87

Directrice pédagogique : PALMADE Celine



### SITE INTERNET

[healthcare-formation.fr](http://healthcare-formation.fr)



### SIÈGE SOCIAL

29 boulevard André Netwiller

31200 Toulouse



### ACCÈS

Sortie métro borderouge

Sortie Rocade 13

Ne pas jeter sur la voie publique

Organisme de formation enregistré sous le numéro 76311010031

HEALTH  
CARE  
FORMATION

## PRÉVENTION : ÊTRE EN FORME GRÂCE À LA NUTRITION

“ Health Care Formation

Se former, se perfectionner,  
atteindre ses objectifs,  
Health Care Formation se tiendra  
à vos côtés à chaque étape.

## PRÉVENTION : ÊTRE EN FORME GRÂCE À LA NUTRITION

Le changement des modes alimentaires, des produits consommés, des rythmes de travail, le manque d'activité physique, le stress conduisent à l'apparition de pathologies comme l'obésité, les maladies cardiovasculaires ou le cancer.

Ces maladies sont de véritables enjeux de santé publique pour notre société.

“ Une prévention basée sur les 4 piliers de la santé peut permettre aux populations de se maintenir en forme et d'éviter ces risques. Health Care Formation vous propose un accompagnement par une diététicienne nutritionniste pour garder la forme grâce à la nutrition ! ”



## LE PROGRAMME de formation



### Module 1 : L'assiette :

Définir ce qu'est la qualité des aliments.

Présenter la répartition journalière de la quantité d'aliments en fonction des profils. Découvrir les nouveaux comportements alimentaires comme le végétarisme. Expliquer les notions de faim et satiété et leur fonctionnement.

### Module 2 : Le corps :

Savoir éviter les carences à travers un apport suffisant de minéraux et vitamines. Définir ce qu'est le microbiote et l'immunité. Apprendre à les améliorer grâce à la nutrition, au sport, à un bon sommeil et à un rythme de vie adapté.

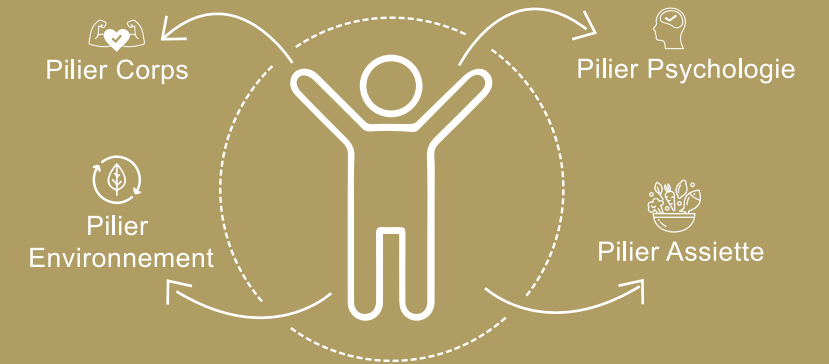
### Module 3 : La tête :

Expliquer comment gérer son stress, ses émotions et apprendre à s'affirmer.

### Module 4 : L'environnement :

Gérer ses repas lors de ses sorties sociales. Apprendre à contrôler les stimuli alimentaires et maîtriser sa consommation d'alcool.

## PRÉVENTION : ÊTRE EN FORME GRÂCE À LA NUTRITION



>> La formation est conçue par une formatrice, ingénieure agronome et diététicienne et est validée par un médecin.

>> La formation peut se faire au sein de l'entreprise ou dans notre centre de formation en présentiel ou par visioconférence.

>> Les documents seront fournis en fin de formation.

>> Les groupes ne dépasseront pas 15 personnes pour optimiser la dynamique du groupe.

>> L'évaluation des connaissances liées à la formation se fait avant, pendant, et après la formation.

**LES POINTS FORTS**

PRÉVENTION : ÊTRE EN FORME GRÂCE À LA NUTRITION