

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

BESOINS ÉNERGÉTIQUES ET POIDS SANTÉ



5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

Amanda
Boccardo

EXPERTE PLEINE SANTÉ 5.3
RESPONSABLE DU PARCOURS
PHYTOTHÉRAPIE ET MICRONUTRITION

Amanda

Naturopathe Pleine-Santé

SPÉCIALISÉE DANS L'ACCOMPAGNEMENT DE LA
GESTION DU POIDS
EXPERTE PHYTOTHÉRAPIE ET MICRONUTRITION



Charlotte Bertrand

EXPERTE 5.3

RESPONSABLE COMMUNAUTÉ NUTRITION

Diététicienne Pleine-Santé

Charlotte

SPÉCIALISÉE DANS :

- LA PERTE DE POIDS
- L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

**MEMBRE DU RÉSEAU DE PRÉVENTION ET DE PRISE
EN CHARGE DE L'OBÉSITÉ PÉDIATRIQUE**







AGENDA

12H45 • Le Briefing

13H00 • Outils & Cas pratique

13H40 • Le Débrief en 3 minutes
• Les devoirs du week-end avec votre groupe

13H45 • La Séquence Waouw

ACCUEIL

Mon Agenda

RETOUR

Afficher/masquer tout

Nutrition

NeuroNutrition & G. Stress

MicroNutrition & Phyto

Parcours Entrepreneur

GymWaouw & Bonus 5.3

Ateliers en présence du Dr Yann Rougier

BTS Diététique Accompagnement 5.3

Connaissance de soi

Réseaux des élèves 5.3

Cette semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18	19	20	21	22	23	24
	<p>17h30 – 18h00 🍎 TD Débutant : Qu'est ce qu'un Bêta-Testeur ? (Bases - Débutant - Sans bêta-testeurs)</p> <p>18h30 – 19h15 🌟👤 Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p> <p>18h30 – 19h15 🍎 Nutrition Atelier Questions Réponses ?</p>		<p>14h15 – 14h45 🗒️ TD BTS Diététique</p> <p>17h30 – 18h00 🍎 TD Accompagner ses Bêta-Testeurs (Avancé - 3 bêta-testeurs - Accompagner)</p>	<p>12h45 – 13h45 🍎 Nutrition Atelier Compétences</p>		

LES MARDIS **COMPÉTENCES**

Toutes les semaines à 18h30 :

ATELIER Q&R AVEC DR. YANN ROUGIER

- Mardi 16/04 (replay disponible)
- Mardi 21/05

Chaque Dernier Mardi du mois

JOURNÉE SPÉCIALE AVEC DR. YANN ROUGIER

- 12h45 : Conférence
- 18h30 Atelier accompagner

en toute légitimité en Nutrition Pleine-Santé :
avec Dr Yann Rougier et Claire Doray

RDV MARDI 30/04 À 18H30

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ



Réponse dans le Tchat

**AVEZ-VOUS PARTICIPÉ AUX
TD "ACCOMPAGNER SES BÊTA-TESTEURS" ?**

Oui

Non



TD Bêta-Testeurs

17h30–18h00

Mardi Niveau **débutant** – Recruter ses Bêta-Testeurs

Jeudi Niveau **avancé** – Accompagner ses Bêta-Testeurs

POURQUOI S'EXERCER AVEC DES BÊTA-TESTEURS ?

HUMILITÉ
Rester modeste et reconnaître ses limites.

#1 Passer à l'action

#2 Gagner en légitimité

#3 Collecter vos premiers avis clients

UN BÊTA-TESTEUR

✓ C'est quoi ?



1 personne que vous allez accompagner vers sa démarche de transformation



Exercer votre pédagogie avec les 5 facteurs du vivant et les outils dédiés



A qui vous allez faire vivre une expérience unique

POURQUOI TRAVAILLER EN GROUPE ?



#1 Intelligence collective

#2 Travail collaboratif

#3 Mémorisation & restitution

PÉDAGOGIE 5.3 : LA COURBE DE L'OUBLI

Vous oubliez :

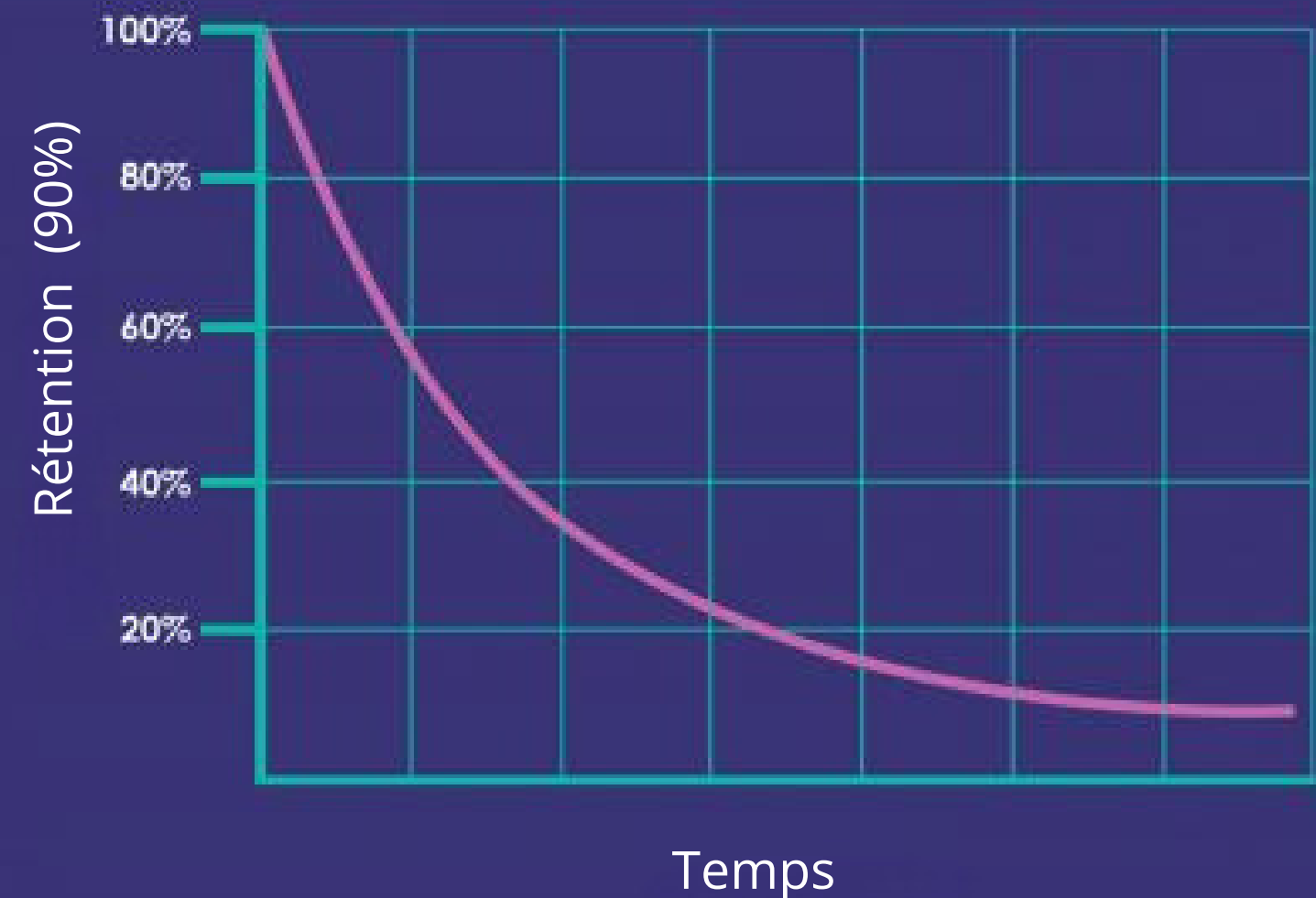
- **50 %** de toutes les nouvelles informations **en un jour**
- **90 %** de toutes les nouvelles informations **en une semaine**

Après chaque répétition, vous conservez en mémoire toujours plus d'informations.

Il est plus facile de se souvenir des choses qui ont un sens.

Ces recherches ont été :

- initiées en 1980 par H. Ebbinghaus
- revalidées en 2015 par une équipe de chercheurs





AGENDA

12H45 • Le Briefing

13H00 • Outils & Cas pratique

13H40 • Le Débrief en 3 minutes
• Les devoirs du week-end avec votre groupe

13H45 • La Séquence Waouw

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

BESOINS ÉNERGÉTIQUES ET POIDS SANTÉ



5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

Module 3 : Besoins énergétiques et poids santé



[Module 3.1-] Balance énergétique et apports recomm...

Ce troisième module de votre formation s'intitule "Besoins énergétiques et poids santé". Il va vous permettre d'acquérir deu...



[Module 3.2-] Calculer l'IMC et évaluer le métabolisme ...

L'Indice de Masse Corporelle ou IMC permet d'estimer le degré d'obésité d'une personne et de déterminer sa corpulence. Pour u...

 Email: [Bonus : votre feuille de calcul à télécharger](#)

[Envoyer aux apprenants](#) | [Juste après l'étape précédente](#)



[Module 3.3-] Poids-santé et nutrition-minceur

Peut-on définir un poids santé qui convienne à tous par un simple calcul mathématique comme la formule de l'IMC ? Doit-on prendr...

CAS PRATIQUE

MADAME PRINTEMPS



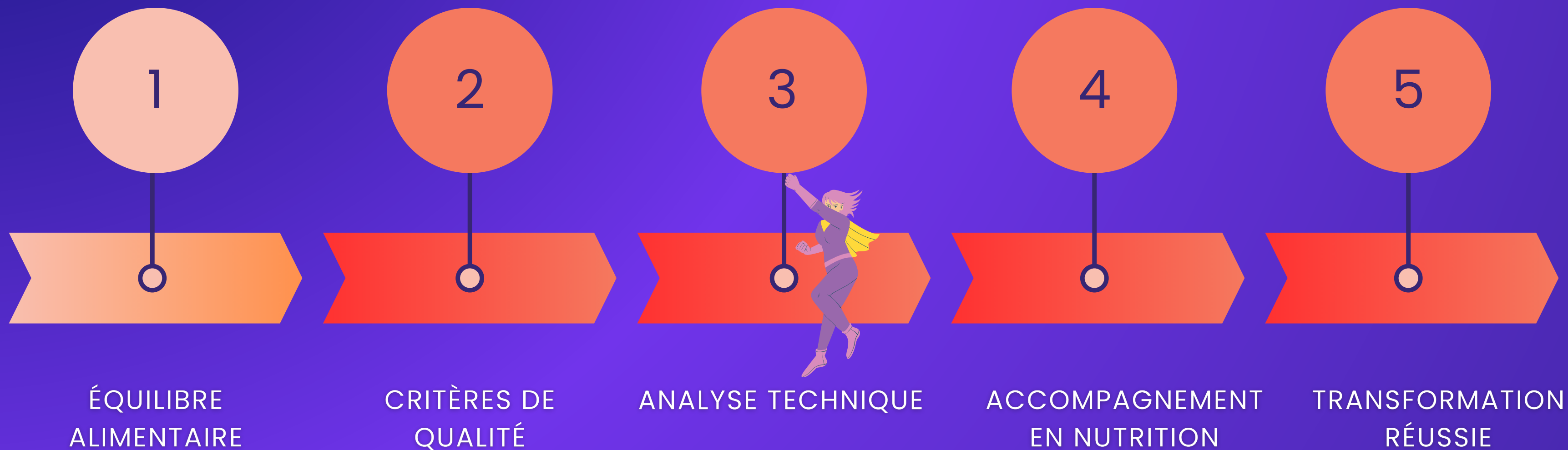
Madame Printemps s'est mise au sport depuis peu. Elle a un objectif de faire un semi-marathon dans quelques mois, elle s'est mise à la course 3 fois par semaine avec son coach sportif.

Elle fait très attention à son alimentation pour atteindre son objectif !

Elle souhaite :

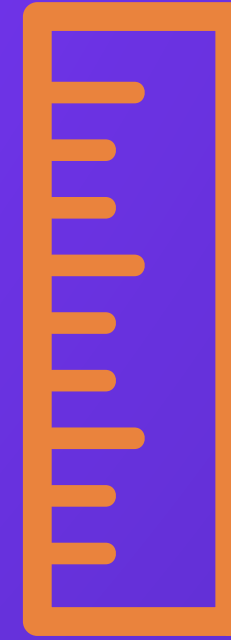
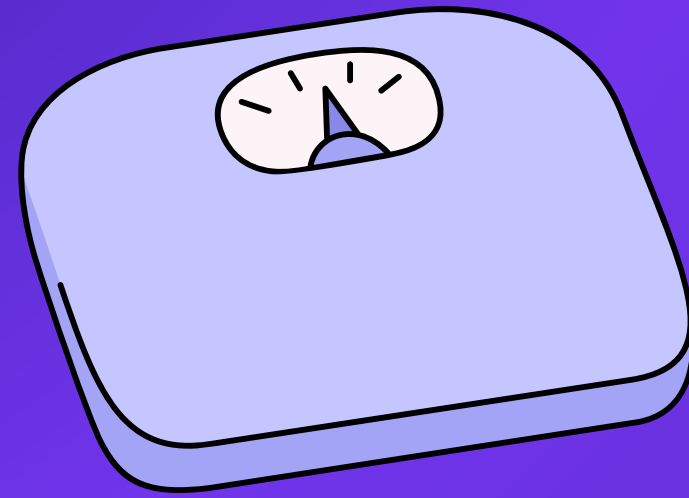
- Être plus performante grâce à l'alimentation
- Avoir vos conseils pour des repas équilibrés et adaptés à son objectif

CAS PRATIQUE MADAME PRINTEMPS



INFORMATIONS TECHNIQUES À RECUEILLIR

Quelles sont les données techniques-chiffrées de votre cliente que vous allez recueillir ?



Analyse 5

Analyse 4

Analyse 3

Analyse 2

Analyse 1

Madame Printemps

28 ANS



À PROPOS

1

En couple - Mère de 1 enfant

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédents familiaux

ANAMNÈSE

3

1,75 m / 70 kg

OBJECTIF

4

Être plus performante grâce à l'alimentation pour le semi-marathon qu'elle prépare

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Actif
Course 3x /semaine

IMC DE MADAME PRINTEMPS

♥ **IMC = Poids (kg) / Taille² (m)**

Quel est l'IMC de votre cliente ?

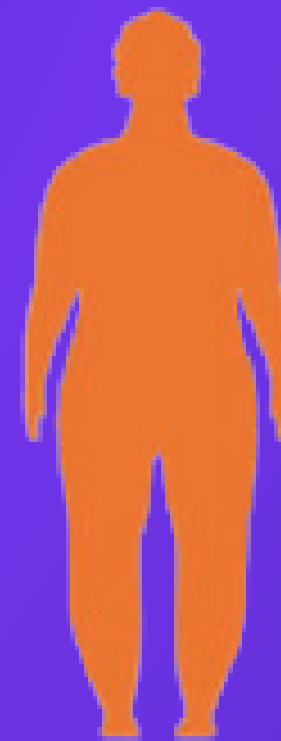
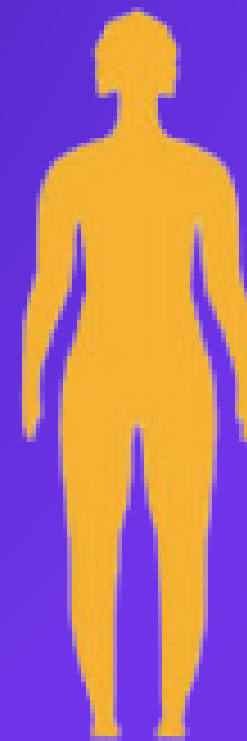
Dans quel tranche d'IMC se situe-t-elle ?

Rappel : Taille 1,75 m – Poids : 70 kg



IMC de Madame PRINTEMPS

22,9kg/m²



< 18,5
Maigreur

18,5-24,9
Normal

25-29,9
Surpoids

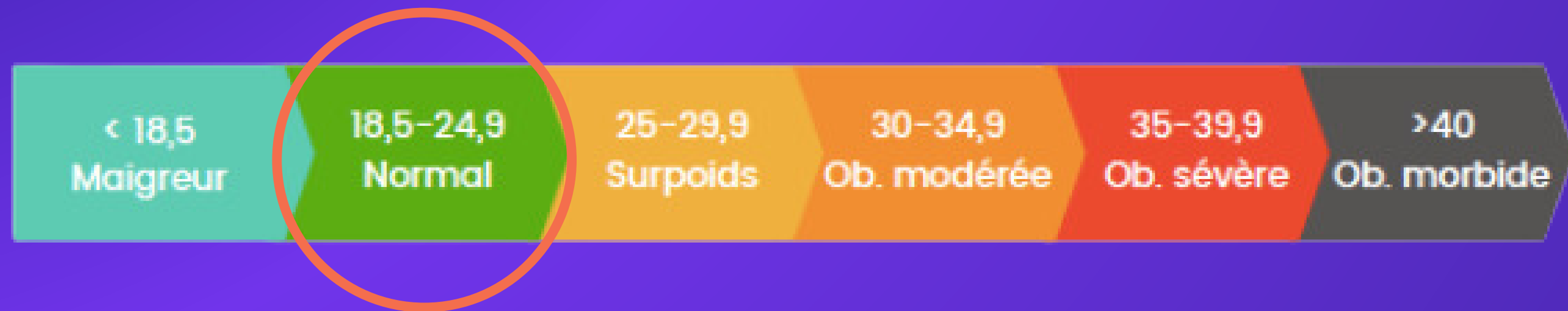
30-34,9
Ob. modérée

35-39,9
Ob. sévère

>40
Ob. morbide

OBJECTIF de Madame Printemps

70 kg (son poids actuel)



Poids santé

Formule de Lorentz

Qui tient compte de la morphologie de la cliente

(auto-test du poignet avec le pouce-majeur)

Poids santé de **Madame Printemps**
selon sa **morphologie fine**

58,5 kg



- Son poids actuel

70 kg

- Son objectif de poids

70 kg

- Son poids santé

58,5 kg

Comment définir **SON** objectif de poids
lors du rendez-vous ?



Madame Printemps

METABOLISME



MT

MÉTABOLISME TOTAL
(Métabolisme de base
X NAP)

Son MT : 2355 kcal/jour

MÉTABOLISME DE BASE

MB

(Formule de
Harris & Benedict)

Son MB : 1520 kcal/jour

5-10%

Digestion

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

NAP

Activité physique

Son NAP : 1,375

Comment utiliser ces outils de calculs dans
l'accompagnement Pleine-Santé de Madame Printemps ?



Accompagnement de Madame Printemps



**Outils pour orienter, guider
et suivre le client dans ses objectifs.**

RÉVISIONS **EN GROUPE** MODULE 2

**SEUL : ON APPREND MAIS ON
RETIENT MOINS**
ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS
AUTOUR
DE SON **PROJET ET DES**
COMPETENCES



LE DEVOIR DU WEEK-END À FAIRE EN GROUPE

Lors de votre accompagnement avec vos Bêta-Testeurs,
leur expliquer les différents calculs
sans utiliser les résultats chiffrés
(parlez de l'approche Pleine-Santé)