

Besoins énergétiques et poids santé

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION





Cécilie Marchand

Professeur de piano

EXPERTE BLOC 1 NUTRITION

BLOC 4 PHYTO ET MICRONUTRITION

TUTORAT AUPRÈS DES ÉLÈVES

Conseillère Pleine-Santé

Spécialisée dans l'accompagnement des personnes souffrant de fibromyalgie.

Ateliers collectifs en partenariat avec différents entrepreneurs du bien être.





Solane Marmin Buriez

**RESPONSABLE PARCOURS
DE LA PLEINE-SANTÉ**

Diététicienne Pleine-Santé

Spécialisée en microbiote et alimentation anti-inflammatoire

- 3 ebooks
- 1 programme (21 jours) anti-inflammatoire
- Suivi protocole de rééquilibrage du microbiote
- Suivi perte de poids et vitalité

Créatrice de contenus sur les réseaux sociaux



Le rôle du Mentor

MMOTIVE
DEVE**L**OPPE
EN**C**CADRE
TRAN**S**SMET
CO**A**ACHE
INSPI**R**E

L'équipe



Dr Y. Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Préparateurs d'athlètes de
haut niveau



Claire Doray

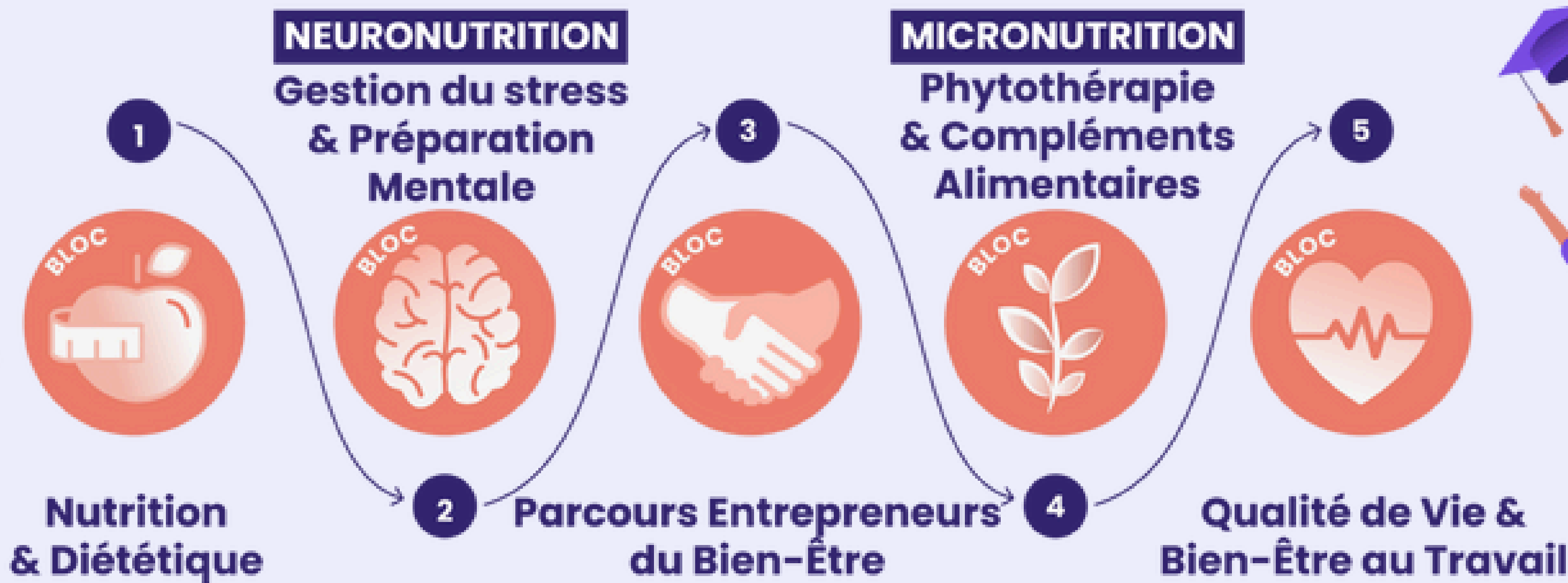
Diététicienne Pleine-Santé
Spécialisée dans
l'alimentation IG bas &
Tabacologie
Autrice



Fabrice Boutain

Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Athlète de haut niveau
Passionnée de Nutrition,
Sport et Santé

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



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

Infirmières & Soignants

Semaine dernière

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15	16	17	18	19	20	21
	<p>12h45 - 13h45 🍎 Nutrition Mardi 13h Atelier Compétences</p> <p>18h30 - 19h15 🍎 Nutrition & Diététique Atelier Questions Réponses ?</p> <p>20h00 - 20h45 🍎 Nutrition Mardi 20h Atelier Compétences</p>			<p>9h00 - 12h00 🎉 Happy Pink Friday 📷 Participez au Challenge photo 5.3 !</p> <p>13h00 - 13h30 🍎 Exercices 100% Pratiques Nutrition</p> <p>13h30 - 14h00 🌟 La Séquence Waouw des Etoiles 5.3</p>		



90%

**des transformations
commencent avec des
résultats autour de la minceur.**

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 CHATAIGNE



Madame Chataigne voudrait **retrouver son poids** de forme pour se sentir bien lors de sa fête d'anniversaire de ses 50 ans, dans 6 mois. Elle souhaite être conseillée pour **préserver sa vitalité, souvent entachée durant la période automnale/hivernale** : fatigue, manque d'entrain. Elle ne pratique pas ou peu d'activité physique à cette période de l'année

Objectifs :

- Perdre 10 kg et passer sous la barre symbolique des 60 kg
- Conserver un bon niveau d'énergie en automne/hiver

CAS PRATIQUE



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

CRITÈRES
DE QUALITÉ

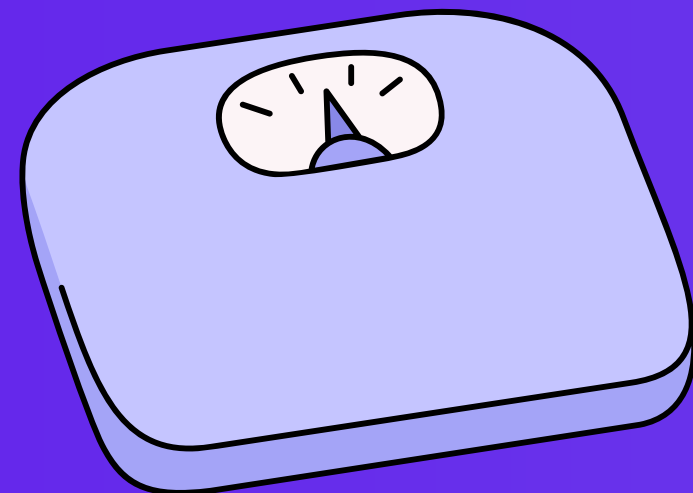
ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

INFORMATIONS TECHNIQUES

Quelles sont les **données techniques-chiffrées** de votre client que vous allez recueillir lors de cette étape ?



MADAME CHATAIGNE

49 ANS



À PROPOS

1

Mariée - 2 enfants

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédents familiaux

ANAMNÈSE

3

1,62 m / 69 kg

OBJECTIFS

4

Perdre 10 kilos
Garder un bon niveau de vitalité/énergie

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Active au printemps/été -
Peu active en automne/hiver

Donnés pour
l'analyse technique

IMC

♥ **IMC = Poids (kg) / Taille² (m)**

Quel est l'IMC de MADAME CHATAIGNE ?

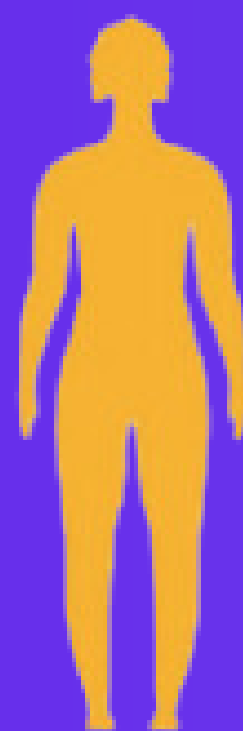
Dans quelle tranche d'IMC se situe-elle ?

Rappel : Poids : 69 kg – Taille 1,62 m



IMC

IMC = 26,3 kg/m²



< 18,5
Maigreur

18,5-24,9
Normal

25-29,9
Surpoids

30-34,9
Ob. modérée

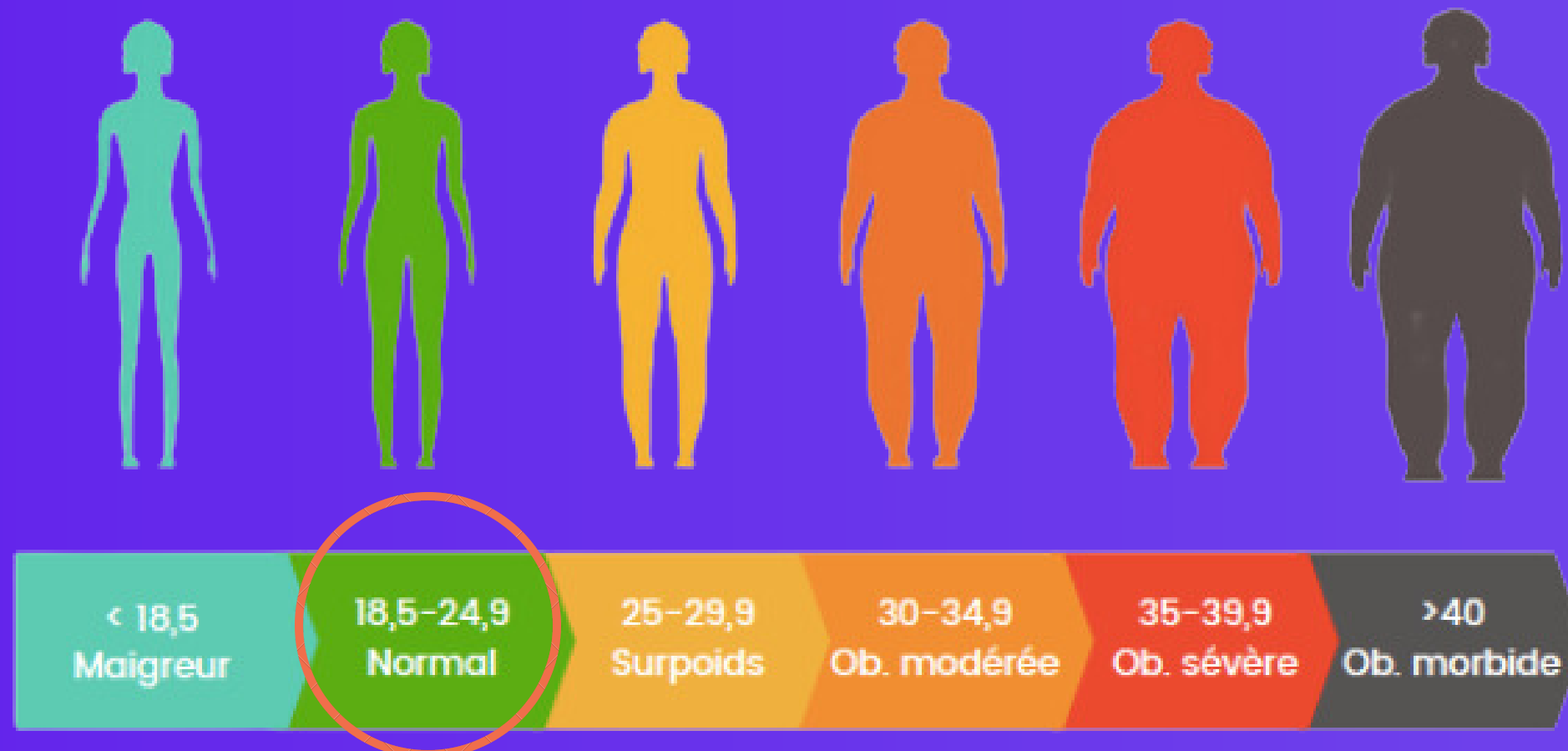
35-39,9
Ob. sévère

>40
Ob. morbide

IMC

OBJECTIF MADAME CHATAIGNE : 59 KG (- 10 KG)

IMC = 22,5 kg/m²



Elle aimerait calculer l'IMC de sa fille
qui est enceinte de 5 mois.

Qu'en pensez-vous et quelle est votre approche ?

POIDS SANTE

Formule de Lorentz

Qui tient compte de la morphologie du client

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



Poids santé de MADAME **CHATAIGNE**
selon sa **morphologie large**

62,9 kg

Formule détaillé
dans votre Module 3

DÉFINIR SON OBJECTIF DE POIDS LORS DU RENDEZ-VOUS



- Son poids actuel

69 kg

- Son poids santé

62,9 kg

- Son objectif de
perte de poids

59 kg

METABOLISME DE BASE ET TOTAL

METABOLISME



MB

MÉTABOLISME DE BASE

(Formule de Harris & Benedict)

Son MB : 1387 kcal/jour

MT

MÉTABOLISME TOTAL

(Métabolisme de base X NAP)

Son MT : 1907 kcal/jour

5-10%

Digestion

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

NAP

Activité physique

Son NAP : 1,2

Formule MB et MT détaillées dans votre Module 3

METABOLISME DE BASE ET TOTAL

Comment utiliser les calculs du Métabolisme de base et Métabolisme total dans l'accompagnement Pleine-Santé de Madame CHATAIGNE ?



SUIVI DU POIDS

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

**TOUT CE QUI EST VIVANT
ET HUMAIN...**



AGENDA

- 12h45 • Echanges sur vos Projets
- 13h00 • Introduction
- 13h05 • Outils & Cas pratique
- 13h30 • Réponses à vos questions
- 13h45 • Le devoir de la semaine avec votre groupe

RÉVISIONS EN GROUPE



**SEUL : ON APPREND
MAIS ON RETIENT MOINS**

**ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS
AUTOUR DE SON PROJET
ET DES COMPÉTENCES**

DEVOIR EN GROUPE



Dans votre groupe WhatsApp, partager :
comment vous avez abordé les outils de calculs
lors de l'accompagnement de vos Bêta-Testeurs