

1<sup>er</sup> module : **Alimentation et nutrition de bases (30h)**

1. Les macronutriments
2. Les glucides
3. Les protéines
4. Matières grasses
5. Comment lire ses étiquettes
6. L'eau
7. Sel
8. Les calories
9. Code d'éthique face à l'alimentation.

2<sup>e</sup> : module : **Alimentation et nutrition intermédiaire. (20h) ET Activité physique (10h)**

1. **Alimentation et nutrition intermédiaire.**

- a. Les vitamines et minéraux et leur importance
- b. Les vitamines
- c. Les minéraux
- d. Les oligo-éléments
- e. Les enzymes
- f. Sucre
- g. Alimentation anti-inflammatoire
- h. Les 50 meilleurs super-aliments
- i. Les grands systèmes alimentaires
- j. Les différents régimes alimentaires.

2. **Activité physique**

- a. À quelle fréquence dois-je m'entraîner
- b. La force
- c. La souplesse
- d. L'endurance
- e. L'importance de la musculation
- f. Vidéo réponse aux questions
- g. Gestion des blessures.

3. **Le profil santé**

3<sup>e</sup> module : **Anatomie (20h) ET Supplémentation (10h)**

1. **Anatomie (20h)**

- a. Anatomie et physiologie générale
- b. Les différents organes du corps humains
- c. Le système digestif
- d. Le système respiratoire
- e. Le système nerveux

## 2. Supplémentation (10h)

- a. Les carences en Amérique du Nord
- b. La vitamine D et ses bienfaits
- c. Les protéines en poudre
- d. Les interactions avec la médication.

## 4<sup>e</sup> module : **Systèmes hormonaux (30h) et les déséquilibres**

1. Le sommeil :
2. La fatigue :
3. Le Stress.
  - a. Le cortisol vs les surrénales
4. L'insuline / glucagon
5. La testostérone chez l'homme
6. La ménopause
  - a. Comprendre tous les déséquilibres hormonaux liés à la ménopause
  - b. la libido
  - c. la sexualité

## 5<sup>e</sup> module : **Pathologies. (30h)**

1. Les principes de la santé
2. Les bases de la naturothérapie.
3. Les maladies les plus courantes
4. Le TDAH expliqué
5. Les intolérances alimentaires
6. Qui peut diagnostiquer une maladie
7. Le rôle d'un naturothérapeute dans le cas de maladie.

Études de cas.

Examen à choix multiples