



# Chronobiologie

1 jour

Programme détaillé



Formation Distancielle  
9h00 à 12h15 // 13h45 à 17h30

## Découverte de la chronobiologie

Définition

Rythmes de l'organisme

## Chronobiologie des maladies métaboliques

Diabète

Cholestérol

Surpoids

## Chronobiologie des neuromédiateurs et des hormones

Perturbateurs des rythmes quotidiens

Conséquences d'un déséquilibre chronobiologique, troubles alimentaires, de l'humeur et du sommeil

## Chronobiologie nutritionnelle

Organisation des repas selon la chronobiologie

## Chronobiologie des médicaments

Optimisation de la prise médicamenteuse, choisir l'horaire le plus adapté

**Public :** pharmacien, préparateur en pharmacie, naturopathe et diététicien

**Prérequis :** aucun

**Objectif :** comprendre les liens entre la chronobiologie et les dysfonctionnements de l'organisme

**Durée :** 1 jour (7h00)

**Modalités d'accès :** dates et inscriptions via le site internet ou [contact@gayetmetoisformation.fr](mailto:contact@gayetmetoisformation.fr) ou 02 99 05 80 80

**Tarif :** 330,00 € HT/jour et/personne. Possibilité de prise en charge

**Méthodes mobilisées :** alternance de théorie et de pratique, quizz, travail sous forme d'atelier, support de cours téléchargeable

**Modalité d'évaluation :** évaluation des acquis sous forme de questionnaires, enquêtes de satisfaction

**En 2023, cette formation a suscité 97 % de satisfaction de nos stagiaires**

Vous souhaitez nous faire part de quelque chose en particulier (organisation, handicap...).

Nous sommes à votre écoute pour nous adapter à votre problématique.  
[contact@gayetmetoisformation.fr](mailto:contact@gayetmetoisformation.fr)



19 rue des Halles 22570 GOUAREC

02 99 05 80 80 📞

[contact@gayetmetoisformation.fr](mailto:contact@gayetmetoisformation.fr)

