



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 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



19 rue des Halles 22570 GOUAREC

02 99 05 80 80

contact@gayetmetoisformation.fr

