



Micronutrition Bilan de prévention

1 jour

Programme détaillé



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

Importance de la prévention (alimentation – micronutrition), par tranche d'âge : 18 - 25 ans / 45 – 50 ans / 60 – 65 ans / 70 – 75 ans

Arrêt du tabac

Conseils alimentation

Micronutrition : vitamine C, magnésium, zinc

Addiction (alcool, sucre...)

Conseils alimentation

Micronutrition : magnésium, L-glutamine, probiotiques

Hypertension artérielle et risques cardiovasculaires

Conseils alimentation

Micronutrition : co-enzyme Q10, oméga 3, magnésium

Diabète de type 2

Conseils alimentation

Micronutrition : chrome, probiotiques, vitamine D

Troubles hormonaux (syndrome prémenstruel, ménopause)

Conseils alimentation

Micronutrition : magnésium, zinc

Stress et angoisse

Conseils alimentation

Micronutrition : magnésium, oméga 3

Sommeil

Conseils alimentation

Micronutrition : magnésium, tryptophane

Dénutrition

Conseils alimentation

Micronutrition : protéines en poudre, vitamine D, multivitamines

Arthrose

Conseils alimentation

Micronutrition : vitamine C, glucosamine, chondroïtine

Maladie auto-immunes inflammatoires

Conseils alimentation

Micronutrition : oméga 3, vitamine D, probiotiques

Public : pharmacien, préparateur en pharmacie

Prérequis : aucun

Objectif : prendre en charge à travers une vingtaine de micro-nutriments les thématiques de prévention prioritaires

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, travail sous forme d'atelier, support de cours téléchargeable

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

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



Mairie 5 place de l'Église 22570 GOUAREC

02 99 05 80 80 ☎

contact@gayetmetoisformation.fr

