

# INITIATION À LA GESTION DU POIDS SANS RESTRICTION

Cette formation s'adresse aux médecins, pharmaciens, sages-femmes, infirmières et paramédicaux, naturopathes, thérapeutes, ostéopathes ... qui souhaitent s'initier à la gestion du poids et surtout aborder la pratique de façon globale et non restrictive, que ce soit en consultation ou en conseil.

## FORMATEUR

Hélène LEMAIRE, diététicienne DE, installée en libéral à Marseille depuis 30 ans, est formée aux thérapies comportementales et cognitives, sophrologue et formatrice en école de naturopathie et d'ostéopathie.  
N° de formateur : 9313 1065613

## PROGRAMME DES 2 WEEK-END

### INITIATION À LA GESTION DU POIDS

- **Les différentes méthodes d'amaigrissement** : Avantages et inconvénients
- **Le poids** : Comment le poids est-il déterminé ? La composition du corps, variation de poids d'un individu à l'autre, évolution de la corpulence au cours de la vie, l'imc ...
- **Le comportement alimentaire** : description, la prise alimentaire, la régulation, les notions de faim et de satiété...
- **Comment l'organisme contrôle notre poids ?**
- **Pourquoi et comment grossit-on ?**
- **Comment maigrir sans régime ?**
- **Les émotions et la prise alimentaire** : pourquoi font elles manger ?
- **Cas pratique et mise en situation** : la consultation, le carnet alimentaire, éveil aux 5 sens ...

## DATES ET HORAIRES

4ème trimestre 2020                      De 9H à 12H30 et de 14H à 17H30

## LIEU

Aix-en-Provence et environs : lieu à déterminer

## TARIFS

Les 4 jours : 640 €

## REGLEMENT

Un acompte de 160€ est à régler à l'inscription puis le solde au premier jour du stage (possibilité de règlement en plusieurs fois).

**En cas d'annulation de ma part, les sommes versées seront remboursées intégralement.**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

*Merci de remplir avec soin ce bulletin et de le renvoyer à l'adresse ci-dessous.  
Le nombre de places est limité à 12.*

NOM : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

Tel fixe et/ou Mobile : .....

Mail : .....

Profession : .....

A..... le.....

*Signature :*

**Merci d'adresser votre bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 160 € par chèque à l'ordre d'Hélène LEMAIRE et à l'adresse suivante :**

Hélène LEMAIRE – 60 rue Sylvabelle -13006 MARSEILLE

**A réception de votre dossier complet, une convention de stage vous sera envoyée. Elle doit être retournée signée ce qui permet la validation définitive de votre inscription.**

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez me contacter :

Téléphone : 04 91 79 46 22 ou 06 72 70 30 91

Mail : [nutriomega@orange.fr](mailto:nutriomega@orange.fr)

Site : [www.nutriomega.net](http://www.nutriomega.net)