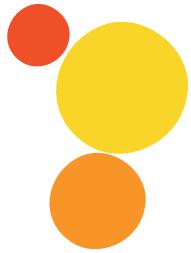


PSYCHO-NUTRITION



Public: Professionnel médical, paramédical ou de santé.

Durée: 1 journée (7 heures)

Tarif organisme financeur:

300€ / jour / personne

1 500€ / jour / groupe de 10 salariés venant du même établissement

Méthodes mobilisées: Distanciel, PDF téléchargeable, Théorie et pratique

Modalités d'évaluations: mise en situation, questionnaire de satisfaction

Prérequis:

Maîtriser les bases de la nutrition clinique

Objectif pédagogique:

À l'issue de la formation, les participants sauront intégrer la psychonutrition dans leur pratique pour personnaliser les recommandations et favoriser un changement durable des habitudes alimentaires. Ils comprendront les interactions psycho-biologiques influençant le comportement alimentaire.

Programme de formation:

- Introduction à la psychonutrition
 - Définitions
 - paradigmes
 - alimentation santé mentale
 - déterminants du comportement alimentaire
- Axe Cerveau - Nutrition
 - Impact des nutriments sur l'humeur
- Troubles et mécanismes
 - Du normal au pathologique
- Outils pratiques
- Synthèse et QCM

