

La Certification Nutrition

Le Panse Formation



La Certification Nutrition

Vous ressentez le désir profond de jouer un rôle actif dans la prévention des maladies cardiovasculaires ? Notre certification vous guide en vous fournissant les clés nécessaires pour comprendre et agir efficacement.

Fondation de la Certification: Prévention et Santé Cardiovasculaire

Notre approche se concentre sur la prévention des maladies cardiovasculaires en examinant les facteurs de risques artériels essentiels. Du tabac à l'obésité, du cholestérol aux triglycérides, nous scrutons chaque élément susceptible de provoquer un atherome, entraînant ainsi l'artérite.

L'artérite, source d'infarctus, de claudication des membres inférieurs et d'AVC, est au cœur de notre attention. À travers la correction de ces facteurs et la promotion de l'activité sportive pour réduire le syndrome métabolique, notre approche globale vise à minimiser les risques cardiovasculaires.

Acquérir des Connaissances Essentielles pour une Alimentation Bienveillante

En parallèle, notre certification repose sur l'acquisition approfondie de connaissances physiologiques, psychologiques et pédagogiques. Cela permet une meilleure compréhension des recommandations alimentaires et facilite leur mise en application pratique.

Les thèmes abordés incluent :

- Le Système Digestif
- Recommandations Nutritionnelles en Termes de Macro/Micro Nutriments
- L'Équilibre Alimentaire
- Outils Pédagogiques pour une Application Pratique
- Compréhension des Comportements Alimentaires
- Maîtriser le rôle des aliments dans l'organisme, savoir les choisir et comprendre nos comportements alimentaires contribuent significativement au maintien d'une alimentation saine et bienveillante.

Évolution Naturelle vers la Nutrition de la Performance

Désireux de pousser plus loin votre compréhension de la nutrition ? Dans notre module sur la nutrition de la performance (hypertrophie, endurance, force...), nous explorons l'importance capitale de la nutrition dans l'optimisation de la performance, notamment dans l'entraînement en force, en hypertrophie et en endurance.

Comment structurer votre diète pour progresser et vous surpasser dans votre domaine ? Comment utiliser judicieusement les compléments alimentaires pour maximiser vos résultats ?

Gestion Équilibrée du Poids

Le surpoids et l'obésité sont des défis multifactoriels que notre module dédié à la perte de poids aborde. Explorez les leviers à actionner pour une perte de poids saine et durable. Nous abordons également la physiopathologie de l'obésité et du diabète de type 2, offrant des solutions pratiques pour ces profils spécifiques.

Alimentation Émotionnelle et Comportement Addictif: Trouver l'Équilibre

La volonté et la discipline sont souvent évoquées, mais que faire quand on n'arrive pas à stopper les compulsions alimentaires ? Notre module répond à cette question et explore pourquoi certaines personnes, conscientes des bonnes pratiques, ont du mal à les mettre en œuvre. Enfin, des conseils pratiques vous guideront vers un changement durable des habitudes.

Méthode Le Panse : Résultats Durable et Bien-être Authentique

Intégrez cette quête continue pour une meilleure santé, une compréhension approfondie de l'alimentation bienveillante, une évolution naturelle vers une performance optimale, et découvrez la méthode Le Panse. Une méthode qui offre des résultats durables en évitant l'effet yo-yo des régimes, tout en fournissant des informations essentielles pour prévenir les maladies courantes et améliorer votre bien-être.

Comprenez le fonctionnement de votre corps, répondez au système hormonal selon votre alimentation et identifiez vos besoins en substrats énergétiques. Des conseils pratiques vous guideront, le tout dans une approche de bon sens basée sur les réalités physiologiques, défiant les régimes actuels souvent néfastes. Associez alimentation, santé et plaisir dans un parcours qui façonne un avenir où la prévention et l'optimisation deviennent des alliés indissociables.

Rejoignez-nous dans cette quête continue vers une vie saine, équilibrée et performante. Ensemble, créons un futur où bien-être et réussite se conjuguent harmonieusement.