



Ecole privée d'esthétique Michelle Paschoud

Successeur Fernanda Simao

Fondée en 1981



Chrono- nutrition

Présentation

La chrono-nutrition est une méthode de rééquilibrage alimentaire.

Elle permet, **sans privation ni frustration**, de :

- faire mincir les personnes enrobées
- faire grossir les personnes maigres
- contrôler sa silhouette
- maintenir son corps en bonne santé



Objectifs de la formation

Acquérir les notions de base indispensables pour bien se nourrir au quotidien et apporter les quantités indispensables de tous les éléments nécessaires à notre organisme.

Attestation – Certificat de formation

Notre institution propose une formation en quatre modules de cette nouvelle technique de nutrition.

L'enseignement sera assuré par un nutritionniste MCO dynamique, expérimenté et passionné.

A la fin de chaque module, une « **Attestation de formation** » sera délivrée à l'apprenant(e) ayant suivi l'intégralité de la formation à laquelle il/elle s'est inscrit(e).

L'apprenant(e) ayant suivi les quatre modules de nutrition a la possibilité de se présenter à l'examen du certificat de nutrition de l'institution. **Une taxe d'examen sera demandée à l'apprenant(e) lors de l'inscription.** Le montant de la taxe et les modalités d'examen seront communiqués à l'apprenant(e) durant la formation. Il/Elle doit passer avec succès cet examen pour obtenir le « **Certificat de conseillère – conseiller en nutrition** » de l'Ecole privée d'esthétique Michelle Paschoud, successeur Fernanda Simao.



Programme de formation

Nutrition - Module 1 • Durée : 6h	Nutrition - Module 2 • Durée : 6h
1. La diététique 2. Les aliments : <ul style="list-style-type: none"> ○ Catégories d'aliments ○ Modes de cuisson ○ Rythmes alimentaires ○ Tendances alimentaires ○ Choix des aliments santé 	Les macro-nutriments <ul style="list-style-type: none"> ○ Les protéines ○ Les lipides ○ Les glucides ○ L'eau ○ Les fibres
Nutrition - Module 3 • Durée : 12h	
Les micro-nutriments <ul style="list-style-type: none"> ○ Définition ○ La vitamine A ○ La vitamine D ○ La vitamine E ○ La vitamine K ○ La vitamine B1 ○ La vitamine B2 ○ La vitamine PP. B3 ○ La vitamine B5 ○ La vitamine B6 ○ La vitamine B8 ○ La vitamine B9 ○ La vitamine B12 ○ La vitamine C ○ Calcium ○ Fer ○ Magnésium ○ Phosphore ○ Potassium ○ Silicium ○ Sodium ○ Zinc ○ Cuivre 	La nutrithérapie <ul style="list-style-type: none"> ○ Définition de la nutrithérapie ○ Les lois fondamentales de l'alimentation ○ L'obligation de complémentation nutritionnelle ○ Protocole de complémentation de base ○ Le stress oxydant ○ Les radicaux libres ○ Les omega 3

Conditions d'admission

18 ans minimum, pas de limite d'âge maximum.

Les apprenant-e-s doivent avoir de **bonnes connaissances en français (oral et écrit)**, car cette langue est celle utilisée pour la formation.

Formations	Pré-requis
Nutrition – Module 1	Aucun
Nutrition – Module 2	Nutrition – Module 1 ou connaissances équivalentes
Nutrition – Module 3	Nutrition – Modules 1 et 2 ou connaissances équivalentes
	Nutrition – Modules 1, 2 et 3 ou connaissances équivalentes



Organisation de l'action de formation

Formations	Dates Lundi, Mercredi et Jeudi	Durée	Horaire	Prix
Nutrition – Module 1 Jour	21, 23 Avril 2010 ou 21, 23 Avril 2010	2 jours 2 jours	9h-12h 13h-16h	310.-
Nutrition – Module 1 Soir	20, 21 Janvier 2010 ou 03, 04 Mars 2010 ou 02,03 Juillet 2010	2 soirs	17h.30-20h.30	335.-
Nutrition – Module 2 Jour	28, 29 Avril 2010 ou 28, 29 Avril 2010	2 jours 2 jours	9h-12h 13h-16h	310.-
Nutrition – Module 2 Soir	25, 28 Janvier 2010 ou 08, 10 Mars 2010 ou 09, 10 Juin 2010	2 soirs	17h.30 - 20h.30	335.-
Nutrition – Module 3 jour	05,06,10,12 Mai 2010 ou 05,06,10,12 Mai 2010	4 jours 4 jours	9h-12h 13h-16h	590.-



Nutrition – Module 3 Soir	03, 04, 10, 11 Février 2010 ou 17, 18, 24, 25 Mars 2010 ou 14, 16, 23, 24 Juin 2010	4 soirs	17h30 - 20h30	640.-
	19,20,26,27 Mai 2010 ou 19,20,26, 27 Mai 2010	4 jours 4 jours	9h-12h 13h-16h	590.-
	17, 18, 24, 25 Février 2010 ou 31 Mars 2010,01,07,08 Avril 2010 ou 30 Juin 2010 01,07,08 Juillet 2010	4 soirs	17h30 - 20h30	640.-

Autres dates sur demande



Formateur



Patrick LECONTE

Né à Paris en 1964.

A vécu les 12 premières années de sa vie en Italie, puis à Caen dans le Calvados (France) où il a commencé ses études.

Diplômé du baccalauréat scientifique en 1979, de préparateur en pharmacie en 1985. A également étudié le droit jusqu'à la maîtrise.

A travaillé 13 ans en tant qu'assistant puis responsable de la pharmacie Matignon à Paris.

De 2005 à 2008, a été directeur d'exploitation d'une importante pharmacie 24/24h à Lyon (France).

A géré l'agrandissement de 80m² à 200 m² de surface de vente et la robotisation totale de la pharmacie, a organisé l'augmentation du personnel de 6 à 21 employés.

A commencé à s'intéresser de plus près à la nutrition en 2005. A co-fondé un centre à Lyon alliant chrono-nutrition et appareils de remise en forme.

A obtenu son diplôme universitaire Nutraceutiques, Alicaments et Aliments santé en 2008.

Exerce en tant que nutritionniste MCO indépendant agréé par l'ASCA depuis avril 2009 à Genève.

Dès décembre 2009, sera en formation pour le certificat de formateur pour adultes niveau 1 FSEA.

Dès janvier 2010, sera en formation pour la licence professionnelle « Micronutrition et santé publique » à la faculté des sciences de POITIERS (France).

Devise :

La chrono-nutrition permet de retrouver une silhouette parfaitement équilibrée, en mangeant tous les aliments, mais en quantité adéquate et au bon moment de la journée.

Renseignements

SIMAO Fernanda
Directrice

7, Chemin de Taverney
1218 Le Grand-Saconnex

• Tél : 022 311 73 91
• Mobile : 078 678 54 35

• Fax : 022 734 25 30
• www.ecolemp.com
• info@ecolemp.com



Important

Le paiement de l'intégralité de la formation se fait par BVR 10 jours avant le début de celle-ci.

A compter de la date de signature du contrat de formation, des frais administratifs seront perçus à l'apprenant-e en cas d'annulation de la formation selon les modalités suivantes :

Aucun frais, 4 semaines avant le début de la formation

20% 2 semaines avant le début de la formation

50% 1 semaine avant le début de la formation

80% 24 heures avant le début de la formation

Toute formation commencée est due en entier. En cas d'abandon des cours par l'apprenant-e avant la fin de la formation, la directrice est en droit de conserver le(s) versement(s) effectué(s). Les cas de force majeure dûment reconnus demeurent réservés.



Ecole privée d'esthétique *Michelle Paschoud*

Successeur Fernanda Simao





Bulletin d'inscription

A renvoyer (par courrier, fax, email)

Formations continues & Spécialisations



Informations personnelles

Cocher ce qui convient

Madame Mademoiselle Monsieur

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : _____ Profession : _____

Etat civil : _____ Nationalité : _____

Adresse : _____

Tél. privé : _____ Tél. professionnel : _____ Mobile : _____

Lieu et date : _____ Signature : _____

Je m'inscris à la formation suivante : (Cocher ce qui convient)

Cours théoriques					
Formation	Prix				
	Jour		Soir		
Nutrition - Module 1 : Diététique & Aliments		310.-		335.-	
Nutrition - Module 2 : Macro-nutriments		310.-		335.-	
Nutrition - Module 3 : Micro-nutriments		590.-		640.-	
Nutrition - Module 4 : Nutrithérapie		590.-		640.-	

Le prix de la formation est de Frs _____

Date(s) des cours

Module 1 : ____/____/____ ; ____/____/____ ; ____/____/____ ; ____/____/____

Module 2 : ____/____/____ ; ____/____/____ ; ____/____/____ ; ____/____/____

Module 3 : ____/____/____ ; ____/____/____ ; ____/____/____ ; ____/____/____

Module 4 : ____/____/____ ; ____/____/____ ; ____/____/____ ; ____/____/____

Horaire des cours

Matin de ____ h ____ à ____ h ____ Soir de ____ h ____ à ____ h ____

Après-midi de ____ h ____ à ____ h ____

