



SÉBASTIEN COQUIN

WWW.MANGERMIEUXBOUGERPLUS.FR

*La prévention santé par l'alimentation
et l'activité sportive*



PROPOSÉ PAR:

Mr COQUIN Sébastien

Diététicien nutritionniste, coach sportif
3x champion du monde de karaté

DÉJÀ TESTÉ ET APPROUVÉ PAR :

Holiday On ice®

Stage entertainment®

AccroSport®

Plus de 40 clients satisfaits !

INTRODUCTION

Ma mission

Une action de prévention santé via :

- Un véritable levier pédagogique pour vous accompagner et vous orienter dans les bons choix alimentaires et sportifs.
- Le développement d'attitudes préventives, et l'installation d'une meilleure hygiène de vie globale.
- L'assurance d'une prise en charge professionnelle, compétente et expérimentée.
- Un accompagnement innovant pour des résultats durables.



Un engagement:

Celui de vous transmettre mes connaissances et mon expérience afin que chacun puisse adopter des habitudes de vie saines et durables.

Une expertise

Mes compétences, mes formations et mes 13 années d'expériences, notamment comme sportif de haut niveau, vous permettront de démarrer une vie plus saine.

INTRODUCTION

Une méthode

Je vous fournis les clés, mêlant théorie et pratique, via des ateliers fédérateurs et appréciés. Ces animations sont la solution vers une pratique sportive saine et une alimentation équilibrée. Ils vous apporteront des informations capitales via une démarche d'éducation ludique et conviviale.



Une philosophie

Celle d'aborder l'alimentation et l'activité sportive de façon simple, ludique et efficace. Je souhaite vous apporter des conseils pratiques et faciles à mettre en place.

Je mets un point d'honneur à vous apporter des connaissances basées sur des faits scientifiques sourcés et à jour !

MES ENGAGEMENTS QUALITÉS

Je vous propose un programme de prévention santé via l'alimentation et l'activité sportive en suivant les recommandations de la haute autorité de santé et de l'organisation mondiale de la santé.

Je veille à rester à votre écoute afin de répondre à toutes vos questions.

Ma disponibilité est sans faille pendant et à l'issue des ateliers.

Mes interventions s'appuient sur une prise en charge expérimentée, compétente et professionnelle. Reconnu pour mon savoir-faire.

Je m'efforce de vous apporter un cadre convivial avec des supports pédagogiques de qualités.

Je m'engage à améliorer en permanence mes méthodes et mes outils pédagogiques en fonction de vos besoins.



UNE PÉDAGOGIE INNOVANTE !

Mes 3 piliers

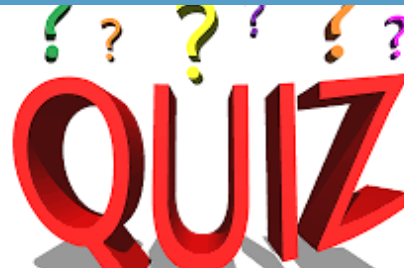
Des ateliers ludiques et appréciés !



De la convivialité et de la bonne humeur !



L'évaluation et la vérification de vos acquis !



UN TARIF ATTRACTIF !

Par atelier :

De 1 à 5
personnes

150€/atelier

En groupe
de 10 pers.

200€/atelier

Pour les 6 ateliers :

De 1 à 5
personnes

750€

En groupe
de 10 pers.

1.000€



1 H30



150€



200€
si groupe
de 10
personnes.

Connaître les graisses.

- Dans quels aliments trouve t-on du gras ?
- Rôles des graisses au sein de l'organisme.
- Pourquoi manger du gras ?

Les graisses, notre partenaire minceur :

- Alimentation déséquilibrée en graisses.
- Identifier les facteurs de risques .
- Identifier leurs conséquences sur l'organisme.

Le bon et le mauvais cholestérol

- Quels aliments privilégier ?
- Quels aliments limiter ?
- L'utilisation des huiles végétales
- Quizz éducatif .



L'atelier peut être commandée à la journée pour un maximum de 3 interventions par jour.



1 H30

.....



150 €

.....



200€

si groupe
de 10
personnes .

La faim et la satiété

- Qu'est ce que la faim et la satiété ?
- Influences des facteurs extérieurs.
- Comprendre les 5 sens.

Régulation de l'appétit

- Rôles des 5 sens sur notre alimentation.
- Rôle des aliments industriels.
- Le centre de la récompense.
- Rôle de l'odorat et de la voie olfactive.

Le loto des senteurs

- Jeu éducatif en équipe.
- Apprendre à stimuler son odorat.
- Savoir exprimer ses sensations.
- Comprendre le lien entre la mémoire et le goûts.



L'intervention peut-être commandée à la journée pour un maximum de 3 interventions par jour.



1 H30



150€



200€
si groupe
de 10
personnes .

Conseils généraux

- Est-il nécessaire de lire les étiquettes ?
- Savoir comparer des produits !

Coup de projecteur sur

- La liste des ingrédients
- Les valeurs nutritionnelles
- L'affichage obligatoire
- Les arnaques
- Les allégations nutritionnelles, à quoi servent-elles ?

Exercices pédagogiques

- Informations importantes
- Fiche d'activité ludique 1
- Fiche d'activité ludique 2



L'intervention peut-être commandée à la journée pour un maximum de 3 interventions par jour.



1H30



150€



200€

si groupe
de 10
personnes .

La mastication

- Rôles de la mastication et de la déglutition.
- Organes et mastications.
- Impact sur la faim et la satiété.
- Salive et saveurs.

Exercices de dégustation

- Apprendre à utiliser ses 5 sens.
- Apprendre à formuler ses ressentis.
- Apprendre à déguster.
- Exercice de rétro-olfaction.

Conseils pratiques

- Stimuler sa faim.
- Maîtriser sa satiété.
- Développer ses sens cognitifs.



L'intervention peut-être commandée à la journée pour un maximum de 3 interventions par jour.



1 H 30



150€



200€

si groupe
de 10
personnes .

Le sel

- Rôle du sel dans l'organisme.
- Sel et sodium, quelles différences ?
- Les effets d'une surconsommation.
- L'apport journalier recommandé.

Exercices pédagogiques

- Atelier participatif 1
- Atelier participatif 2
- Estimer son apport individuel en sel.
- Reconnaître les aliments contenant du sel.

Sel et alimentation

- Sel et produits industriels.
- Astuces pour réduire son apport !



L'intervention peut-être commandée à la journée pour un maximum de 3 interventions par jour.



1 H30



150€



200€

si groupe
de 10
personnes .

L'alimentation pansement

- Le vrai rôle de l'alimentation.
- Alimentation et échappatoire.
- Pourquoi je "craque" ?

Trouble du réconfort

- Alimentation liée aux émotions.
- Comprendre ses émotions.
- La restriction cognitive.
- 4 règles d'or.

Les solutions possibles

- Comprendre ses besoins individuels.
- Le rôle important de l'activité sportive.



L'intervention peut-être commandée à la journée pour un maximum de 3 interventions par jour.