

DÉCODER LE STRESS ET L'IMPORTANCE DE LA PRÉPARATION MENTALE



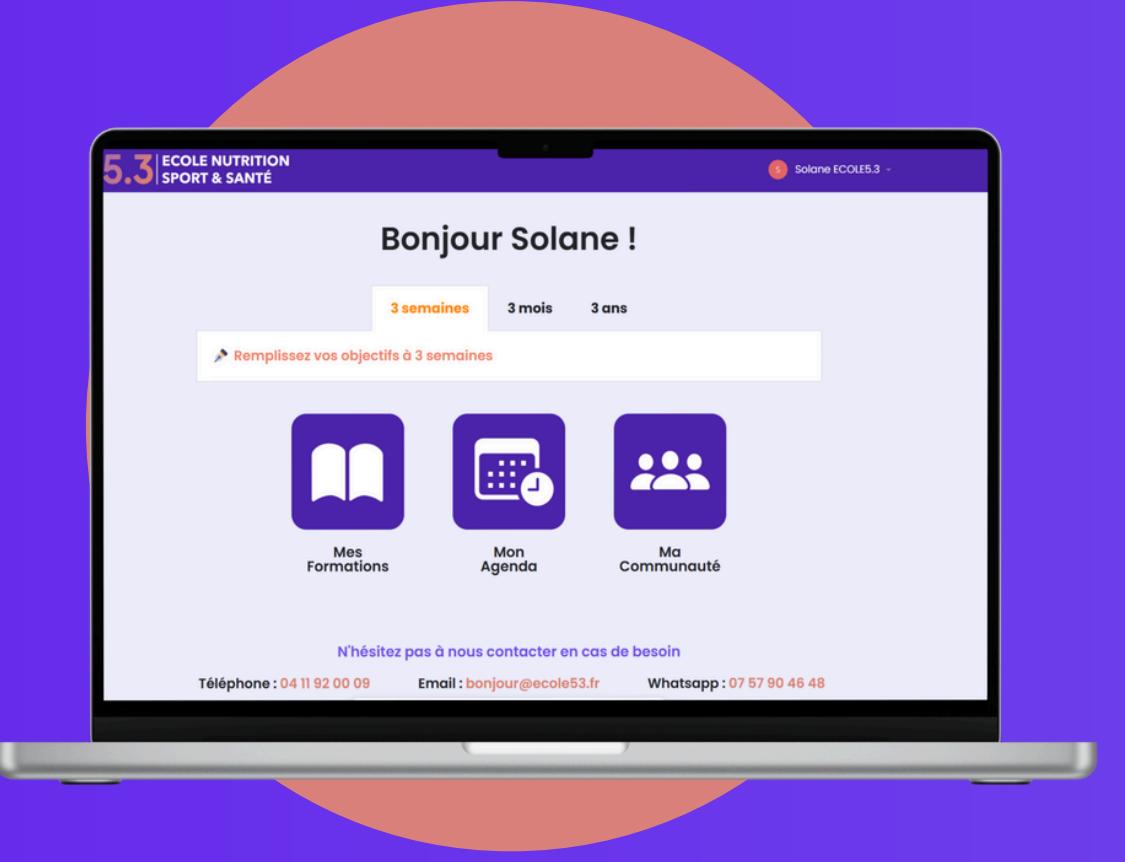


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



VOUS
ÊTES
ICI

Vos Rendez-vous & Outils

Afficher/masquer tout

Nutrition Neuro-Nutrition Micro-Nutrition Entrepreneur GymWaouw & Bonus 5.3 ★ Ateliers Dr Yann Rougier

BTS Diététique Accompagnement 5.3 Connaissance de soi Réseaux des élèves 5.3 Infirmières & Soignants

[Semaine prochaine](#)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
	17 12h45 – 13h45 🧠 Neuro & Stress Mardi 13h Atelier Compétences #2 Évaluer votre niveau de stress 18h30 – 19h15 ⭐ 🧠 Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ? 18h30 – 19h15 🧠 Neuro (Gestion du Stress & prép. mentale) Atelier Ques- tions Réponses ?	18	19		20 12h30 – 13h30 🧠 Exercices pra- tiques - Neuro- Nutrition	21	22

Votre espace élève

Preparation Mentale

MON SUIVI DE FORMATION

Module 1 | Module 2 | Module 3 | Module 4 | Module 5

MA FORMATION

CONNEXION À MA FORMATION

Début de ma formation
12/03/2024

Fin de ma formation

Mentor Bloc 2

Non attribué

Mes Questionnaires

Sortie de formation X

MES ATELIERS

Ateliers Révisions

Replay Compétences

Replay Questions-Réponses

Replay Exercices Pratiques

Agenda

POUR ALLER PLUS LOIN

BTS Diététique | Respiration

Mes documents | Je m'exerce

Séquences Waouw | Je recommande la formation

★ | ⚜

Les 3 missions du Conseiller Nutrition Pleine Santé 5.3

3

**ACCOMPAGNER
VERS UNE TRANSFORMATION**
FIXER ET SUIVRE LES OBJECTIFS #Cinq3

**GUIDER VERS
LA PLEINE SANTÉ**
AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

**FAIRE VIVRE UNE
EXPÉRIENCE UNIQUE**
AVEC SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES

Créez votre premier partenariat avec une Diététicienne 5.3



Gagnez en légitimité

Augmentez votre confiance en vous

Apportez un service premium



DÉROULEMENT :

Niveau 1

GROUPE WHATSAPP SOUTIEN CONTINU

Groupe de 3 à 5 Conseiller.es en Nutrition sous la supervision de la Diététicienne

Niveau 2

CONSULTATION AVEC LA DIÉTÉTICIENNE

La Diététicienne vous accompagne sur vos RDV Nutrition en cas de pathologies ou de blocages.



BÉNÉFICES :

- **Légitimité** : se présenter aux professionnels de santé devient plus aisés. Vous appartenez à une équipe pluridisciplinaire !
- **Montée en compétences continue** pour bénéficier de l'expertise terrain de la Diététicienne.
- **Confiance renforcée** : moins de doutes, plus d'assurance face aux cas réels.
- **Soutien et motivation** : vous êtes rassuré.e dans votre pratique et soutenu.e dans votre projet.
- Accompagnements des clients avec pathologies (niveau 2)



PRÉ-REQUIS :

- Avoir validé le **Bloc 1 Nutrition**.
- **Avoir suivi le Bloc 3 ou avoir crée votre activité**
- Avoir au moins **3 clients**.
- **Volonté de progresser !**



DÉVELOPPEMENT ACCÉLÉRÉ DE VOTRE ACTIVITÉ

Niveau 1 : **35 €/mois** par conseiller

Niveau 2 : **60 €/consultation à la charge du client. La consultation est souvent remboursée par la mutuelle.**

Possibilité de cumuler les deux.

13h30 on en reparle !

Prêt.e à CRÉER TON PREMIER PARTENARIAT ?



LIEN DU FORMULAIRE

L'équipe



Dr Y. Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Préparateurs d'athlètes de
haut niveau



Clotilde Poivilliers

Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



Fabrice Boutain

Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Athlète de haut niveau
Passionnée de Nutrition,
Sport et Santé

À l'animation



- **Responsable du Parcours Pleine Santé**
- **Diététicienne spécialisée en microbiote & nutrition pédiatrique**
- **Créatrice de contenus et de programmes 100% action**

💡 Diplômée du DU Alimentation & obésité de l'enfant (avec mention ✓)

💡 J'accompagne les MICI, les pathologies inflammatoires et bien sûr... tous ceux qui veulent en finir avec les inflammations digestives.

Ma passion ? Démystifier le microbiote, transmettre avec le sourire et saupoudrer chaque intervention de peps ✨

💡 Solane Marmin Buriez, experte du microbiote et de la bonne humeur !



AGENDA

12h30-12h35

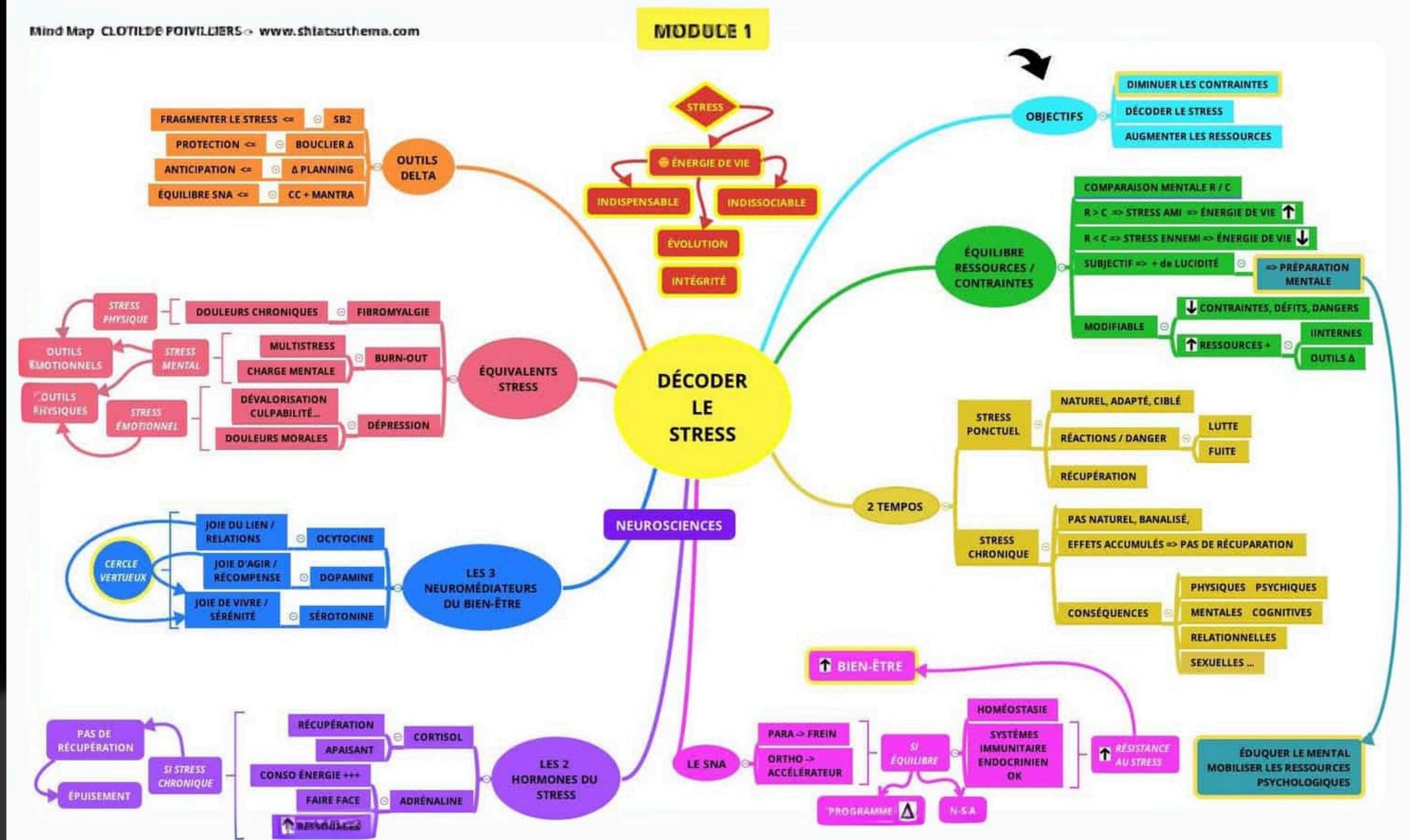
Briefing

- 12h35-12h40
- ♦ 12h40-13H20
- 13H20-13H30

Introduction
Mind map / Cas pratique
Vos questions

13h27-13h30

Débrief en 3 minutes

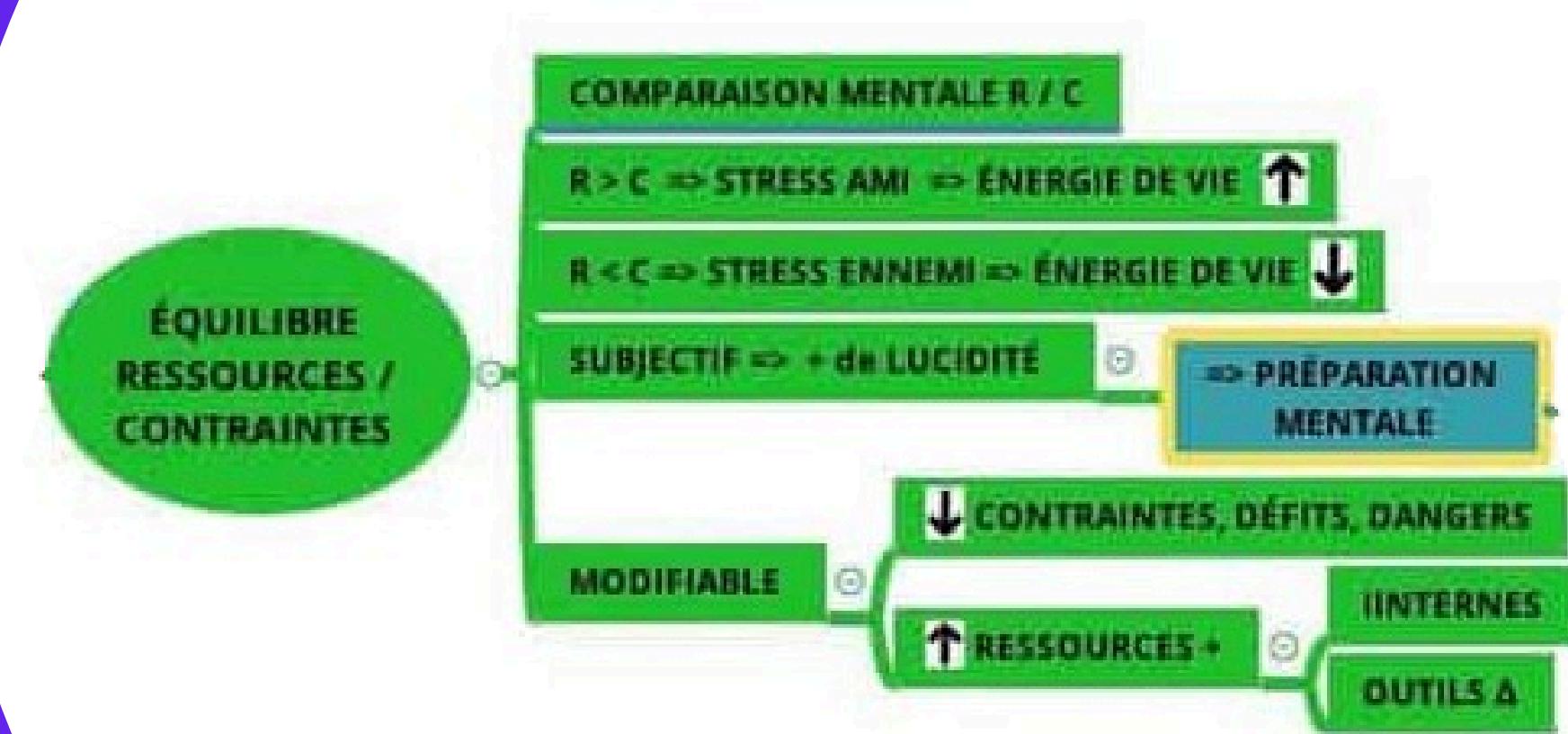


MODULE 1



DÉCODER
LE
STRESS







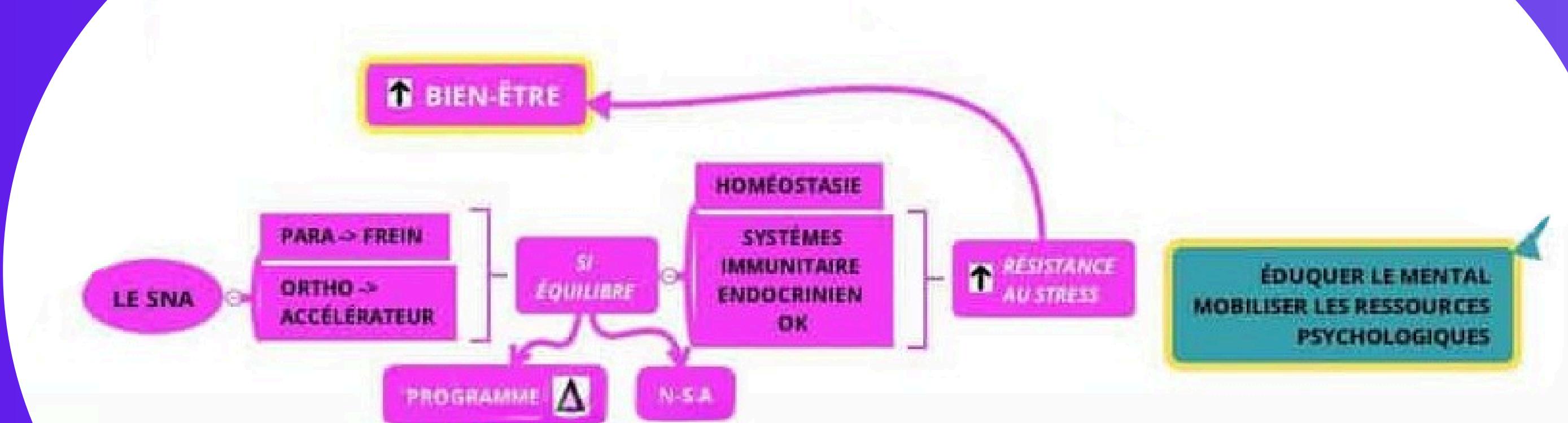
ZOOM SUR LE STRESS

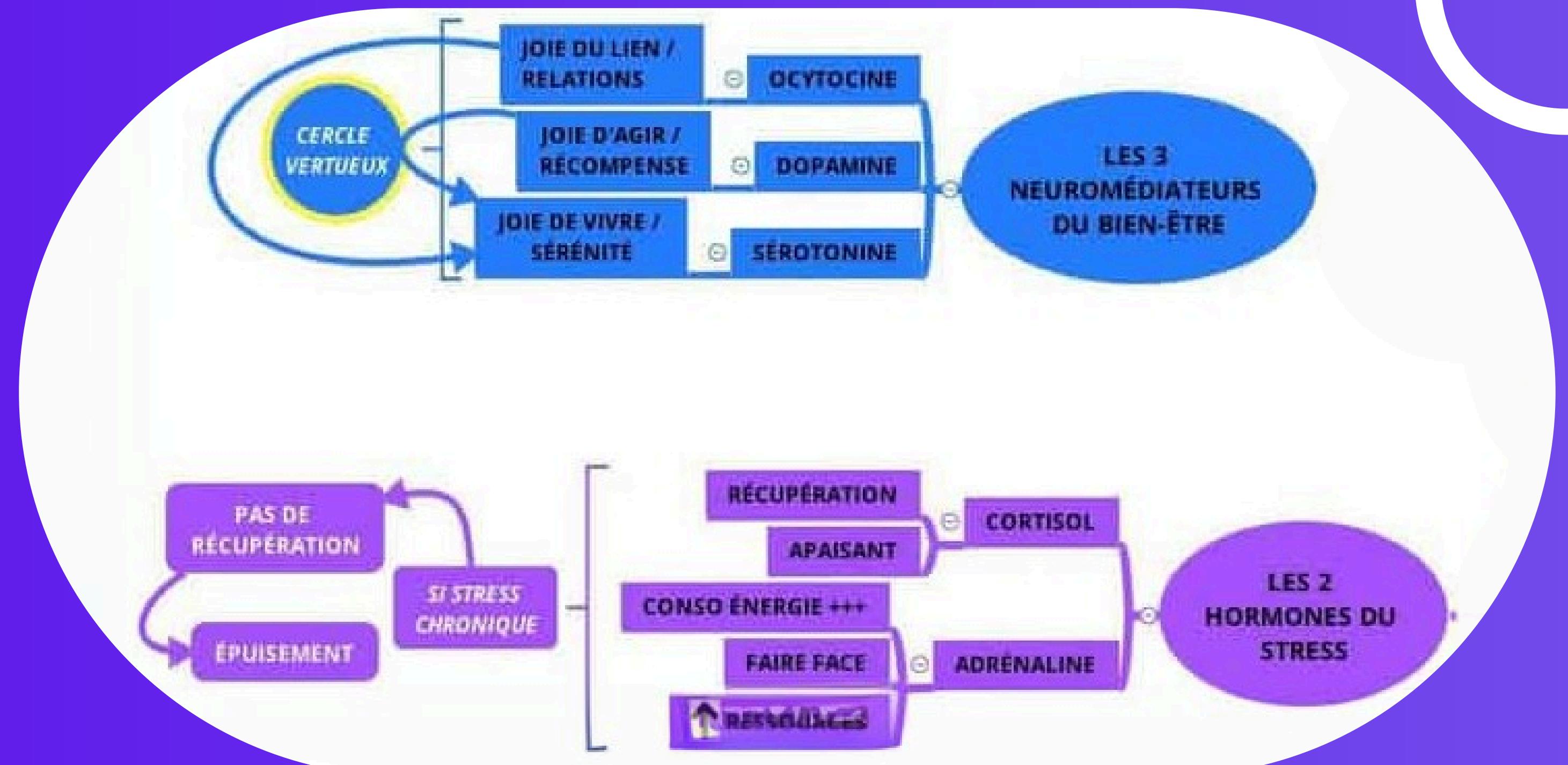
Quand avez-vous ressenti du stress pour la dernière fois ?

Qu'est-ce qui a déclenché ce moment de stress ?

Quels furent les symptômes ?

Etais-ce un stress ponctuel ou chronique ?





ZOOM SUR LES NEUROTRANSMETTEURS - MOIS 3

Paul vient de terminer une longue promenade en forêt sous le soleil, profitant de l'air frais et de la lumière naturelle.

Quel est le neurotransmetteur principalement sécrété ?



ZOOM SUR LES EQUIVALENTS STRESS – MOIS 3

Paul s'est inscrit à un marathon qui aura lieu dans 1 mois et s'entraîne intensivement chaque jour. Après plusieurs semaines, il commence à ressentir des douleurs musculaires, une grande fatigue et des troubles du sommeil à cause de la sollicitation excessive de son corps.

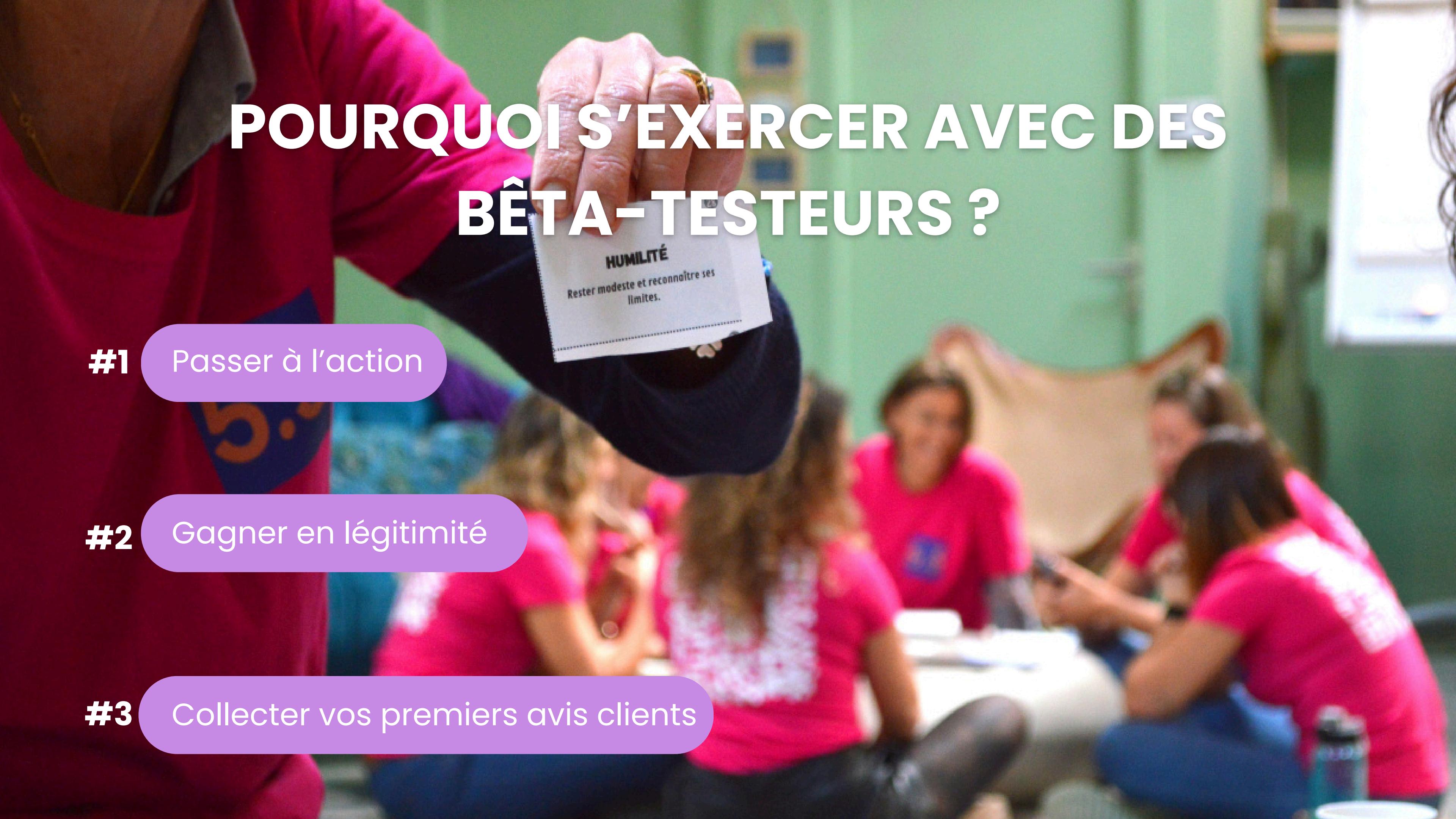
De quel profil type de stress s'agit il ici ?

Quel est selon vous son équivalent stress ?



ZOOM SUR LES OUTILS DELTA - MOIS 3

Quelle première ressource associée à l'équilibre recommanderiez-vous à Paul pour l'aider à surmonter son stress ?



POURQUOI S'EXERCER AVEC DES BÊTA-TESTEURS ?

#1 Passer à l'action

#2 Gagner en légitimité

#3 Collecter vos premiers avis clients

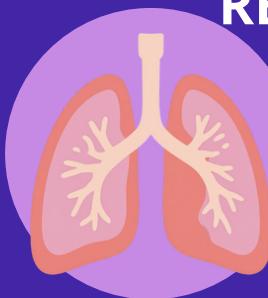


LES 5 RÉFLEXES PLEINE-SANTÉ POUR DÉBUTER AVEC LES NEUROSCIENCES

En quelques jours de pratique quotidienne, ces 5 réflexes favorisent une meilleure élimination, une digestion optimisée, une régulation du système nerveux, un sommeil plus réparateur et une énergie plus stable tout au long de la journée.

Ils sont directement issus de la méthode des 5 *Facteurs du Vivant* du Dr Yann Rougier.

RESPIRATION CONSCIENTE



Cohérence cardiaque
3 fois/jour 3 min
5 sec inspir. / 5 sec expir.
15 min avant les repas.

ASSIETTE SANTÉ



1/4 protéines, 1/2 légumes,
1/4 féculents complets,
1 c. à s. de bonnes graisses
1 petit verre d'eau par gorgées
Soigner la mastication

MARCHE RYTHMIQUE



30 min, allure soutenue
1-2 fois/jour (matin / fin de journée)
Respiration synchronisée : 3 pas inspire / 5 pas expire.

CHRONO-HYDRATATION



Verre d'eau tiède à jeun, puis petites gorgées d'eau entre les repas.
1 petit verre au repas.
Dernier verre avant 20h.

SOMMEIL RÉPARATEUR



Favoriser un rythme régulier
Privilégier le rythme couche tôt, lever tôt.
Éviter les écrans et les repas lourds avant de dormir.

A vos claviers !



**Quel réflexe de Pleine-Santé
allez-vous mettre en place de
manière prioritaire dans votre
quotidien ?**

À VOS QUESTIONS !

