



Diet Coach



FRONT DE SEINE



# **Diet Coach**

**Workshop d'initiation à la diététique.**



## Un parcours de 4 workshop sur 4 semaines pour améliorer votre alimentation.

Au fil de 4 conférences, **DIET COACH** explore comment une approche diététique globale et réfléchie peut influencer profondément vos objectifs (prise de masse musculaire, perte de gras ou transformation physique).

**DIET COACH** se déroule chaque semaine dans le lounge du club et sera accessible sur réservation avec vos unités workshop.

Workshop #1  
**Base diététique & perte de poids.**

Workshop #2  
**Les glucides. L'énergie.**

Workshop #3  
**Les lipides. Les graisses.**

Workshop #4  
**Les protéines. Muscle & satiété.**

---

Animé par Jérôme Bord,  
Head Coach à Front de Seine.  
Nutrithérapeute.



# Bases diététiques & perte de poids.

## Workshop #1

Cette première conférence pose les bases de l'équilibre alimentaire en explorant le fonctionnement du corps face aux aliments que nous consommons.

Vous apprendrez comment les mécanismes internes, comme l'homéostasie et le stockage d'énergie, influencent votre poids et votre santé.

Des conseils pratiques, comme des listes de courses et des idées de repas, vous aideront à adopter une alimentation équilibrée et durable.

## Thèmes abordés.

01. L'homéostasie : le principe de l'équilibre du corps.
02. La glycémie: le taux de sucre dans le sang.
03. Petit déjeuner et son impact sur l'homéostasie.
04. Les sources d'énergie stockées par notre corps.
05. Déstocker le glycogène pour brûler des graisses.
06. Le rôle du muscle dans le déstockage du glycogène et dans la fonte des graisses.
07. Bol alimentaire avant ou après l'entraînement.
08. Les aliments qui favorisent le stockage des graisses.
09. Liste de courses pour bien manger et perdre du gras.
10. Exemples de repas équilibrés: petit-dej, déjeuner, dîner.



# Les glucides. L'énergie.

## Workshop #2

Cette deuxième conférence se concentre sur les glucides, leur rôle énergétique et leur impact sur la santé. Vous découvrirez que les glucides sont les principaux responsables de la graisse dans votre corps.

Vous apprendrez comment choisir les bons glucides, réduire leur effet sur la glycémie et optimiser votre métabolisme grâce à l'alimentation et au sport.

Cette session approfondira vos connaissances sur les différentes pratiques sportives qui vous permettront de déstocker du gras.

### Thèmes abordés.

01. Les différentes catégories de glucides.
02. Les glucides : soit brûlés ou stockés.
03. Index glycémique, insulémique et charge glycémique.
04. Le rôle des fibres pour réduire l'indice glycémique.
05. Les bénéfices de la musculation pour déstocker le glycogène.
06. Le cardio : un allié majeur dans le déstockage des graisses.
07. Le rôle du métabolisme de base dans la perte de poids à long terme.
08. Le déficit calorique pour perdre du poids.
09. Faire la guerre aux sucres cachés.
10. Utiliser le sport pour augmenter son métabolisme de base.



# Les lipides. Les graisses.

## Workshop #3

Dans cette troisième conférence, vous apprendrez à démystifier les graisses et à comprendre leur rôle crucial dans une alimentation équilibrée.

Contrairement aux idées reçues, certaines graisses peuvent être vos alliées pour perdre du poids et rester en bonne santé.

Découvrez les différents types de graisses, leurs bienfaits, et comment les intégrer intelligemment dans votre quotidien.

### Thèmes abordés.

01. Les lipides : le mal aimé des 3 macro nutriments.
02. Différences entre graisses alimentaires et graisses corporelles
03. Le gras, un allié pour la perte de poids.
04. Les différents types de graisses : insaturées, saturées.
05. Le mode d'emploi des graisses.
06. Les bienfaits des oméga-3.
07. Qu'est-ce qui fabrique le cholestérol ?
08. Comment se débarrasser du cholestérol ?
09. Les œufs : le vrai du faux.
10. Consommer les graisses au quotidien.



# Les protéines. Muscle & satiété.

## Workshop #4

Cette dernière conférence met l'accent sur les protéines et leur rôle central dans une alimentation saine et équilibrée.

Vous découvrirez pourquoi les protéines sont essentielles pour construire du muscle, favoriser la satiété et perdre du poids.

Nous aborderons également les différentes sources de protéines, leurs qualités nutritionnelles et les compléments alimentaires à privilégier.

## Thèmes abordés.

01. Les protéines : explication et rôles.
02. Le rôle des protéines dans la perte de poids.
03. Les besoins journaliers en protéine.
04. Les différentes sources de protéines.
05. Les indices de qualités des protéines.
06. Comprendre le principe d'un régime alimentaire.
07. Les différents types de régimes.
08. Les régimes protéinés.
09. Fabriquer une assiette équilibré.
10. Les compléments alimentaires à privilégier.



Diet Coach

# Planning 2025

DIET COACH est ouvert à 20 participants  
et se déroule dans le Lounge de Front de Seine.

Animé par Jérôme Bord, Head Coach  
et Nutrithérapeute.

Workshop #1  
**Base diététique & perte de poids.**

Workshop #2  
**Les glucides. L'énergie.**

Workshop #3  
**Les lipides. Les graisses.**

Workshop #4  
**Les protéines. Muscle & satiété.**

**Sur réservation.**

À l'accueil ou par téléphone au **01 45 75 35 37**.  
Dans votre application Front de Seine Fitness  
pour iOS et Android.



A photograph of a red sign with white text. The sign is mounted on a dark metal steel structure. The text on the sign reads "FRONT DE SEINE" in a bold, sans-serif font. The sign is angled upwards from the bottom left towards the top right. The background is a clear, light blue sky. The lighting creates shadows of the steel beams onto the red sign.

**FRONT DE SEINE**