



Diet Coach

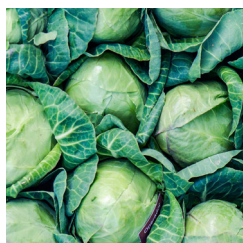
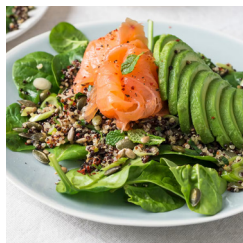
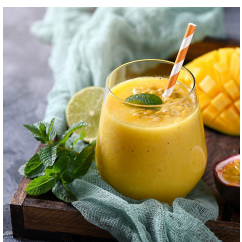


FRONT DE SEINE



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 les mercredi et jeudi 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.

5 & 6 Mars 2025.
Durée : 60 minutes
20 participants.

Mercredi 12h30
Mercredi 18h00
Jeudi 18h00

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. Index glycémique, insulémique et charge glycémique.
03. Les glucides : brûlés ou stockés.
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.

12 & 13 Mars 2025.

Durée : 60 minutes

20 participants.

Mercredi 12h30

Mercredi 18h00

Jeudi 18h00

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. Toutes les calories ne se valent pas.
02. Les macronutriments et leurs valeurs énergétiques
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.

19 & 20 Mars 2025.
Durée : 60 minutes
20 participants.

Mercredi 12h30
Mercredi 18h00
Jeudi 18h00

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



26 & 27 Mars 2025.
Durée : 60 minutes
20 participants.

Mercredi 12h30
Mercredi 18h00
Jeudi 18h00



Diet Coach

Planning Mars 2025

Les dates des conférences.

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.
5 & 6 Mars 2025.

Workshop #2
Les glucides. L'énergie.
12 & 13 Mars 2025.

Workshop #3
Les lipides. Les graisses.
19 & 20 Mars 2025.

Workshop #4
Les protéines. Muscle & satiété.
26 & 27 Mars 2025.

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.

FRONT DE SEINE

Front de Seine

44 rue Emeriau - 75015 Paris

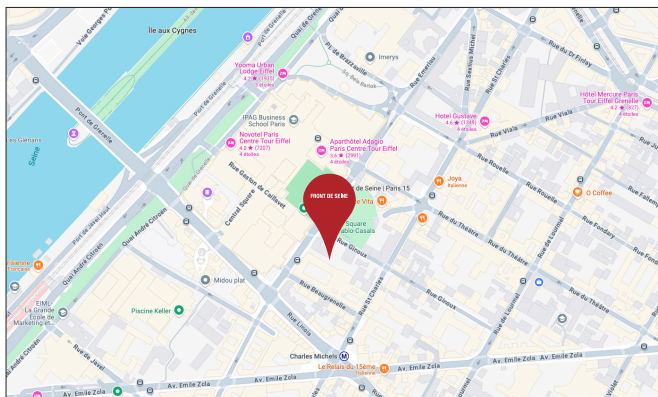
01 45 75 35 37

frontdeseine.net

Du lundi au Vendredi: 6h45 - 23h30

Samedi et Dimanche: 8h00 - 19h30

Pour organiser votre visite du club
allez sur: frontdeseine.net/visiter



6

Métro Duplex

10

Métro Charles Michels

C

RER Javel

33

Bir-Hakeim

88

Montsouris-Tombe Issoire

A low-angle, upward-looking photograph of a bright red, three-dimensional rectangular sign. The sign is mounted on a light-colored wall and features the words "FRONT DE SEINE" in large, bold, white, sans-serif capital letters. The sign is oriented diagonally across the frame. In the background, a network of dark, metallic structural beams crisscrosses against a clear, pale blue sky. The lighting is bright, creating sharp shadows of the beams onto the red sign and the wall behind it.

FRONT DE SEINE