

# PROGRAMME DE FORMATION

## « NUTRO BEAUTE » COMPRENDRE L'IMPACT DE L'ALIMENTATION SUR LA PEAU

### OBJECTIFS

---

- Comprendre l'impact de l'alimentation sur la peau
- Maîtriser la relation nutrition/peau
- Comprendre les effets d'une mauvaise alimentation sur la peau
- Savoir mieux conseiller la clientèle pour optimiser les résultats des soins

### PUBLIC CONCERNE ET PREREQUIS

---

- Chef d'entreprise (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)
- Salariée en esthétique (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)

### PROGRAMME

---

#### JOUR 1

- L'importance de la nutrition sur la qualité de la peau
- Les effets indésirables d'une mauvaise alimentation sur la peau : vieillissement, inflammation...
- Peau et oligo éléments
- Peau et minéraux
- Peau et vitamines
- Peau et antioxydants
- Peau et protéines
- Peau et lipides
- Les conseils nutri beauté pour optimiser l'état d'une peau

### METHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

---

- Travail théorique sur manuel remis au stagiaire.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Matériel fourni pour la formation : tout le matériel nécessaire à la pratique de cette formation est fourni par le Comptoir Beauté Formation.

## MODALITE DE SUIVI ET APPRECIATION DES RESULTATS

---

- Fiche de présence émargée.
- Contrôle des connaissances effectué à l'issue de la formation.
- Certificat de formation remis aux stagiaires après contrôle des connaissances.

## DUREE DE LA FORMATION

## TARIF DE LA FORMATION

---

7h00 : 8 heures par jour

275 euros nets par stagiaire

Horaires : 9h00 – 12h30 / 13h30 – 17h