



ACTIVITÉS PRÉPARATOIRES AVANT LE PROGRAMME

À partir du week-end du 29 juin :

PRÉ-ÉVALUATION ET REMISE DU PLAN D'ACTION NUTRITIONNEL PERSONNALISÉ

- Organisation d'un **rendez-vous téléphonique** de 15 minutes entre la participante et une nutritionniste de l'équipe (Histoire du poids; Bilan PIT : Poids, IMC, Tour de taille; Évaluation des attentes et besoins; Acceptation dans le programme; Envoi du kit de bienvenue);
- Bilan des habitudes : la participante remplit le Journal alimentaire et des exercices pendant 7 jours, et les envoie à sa nutritionniste.
- La participante reçoit son **Plan d'Action Nutritionnel Personnalisé**.
- Suite à la réception de son Plan d'Action Nutritionnel, la participante reçoit sa **1^è facture pour Services Nutritionniste**; La facture est réglable sur réception, soit par virement interac à info@clubnutrichoix.com, soit en utilisant le lien de paiement fourni avec la facture; Une fois la facture réglée, un reçu pour Services Nutritionniste est émis, pour les assurances ou les impôts le cas échéant.
- La participante finalise son inscription sans frais sur le site web www.clubnutrichoix.com, et apprend à se connecter à son **espace membre** privé (outils de formation, ressources en nutrition, vidéos d'exercices)
- La participante reçoit l'invitation et le lien de connexion pour le **Zoom de démarrage**; En préparation du Zoom de démarrage, la participante imprime et commence à remplir la Feuille de suivi générale; La participante est également invitée à imprimer le présent calendrier, ainsi que le programme de formation.
- La participante est admise dans les 2 **groupes** Messenger du programme : REMISE EN FORME, et ACTIV+.
La participante peut commencer à participer aux Exercices **Activ+** (en direct sur Zoom 5 fois par semaine).



CALENDRIER DE LA REMISE EN FORME 45 JOURS – 11 juillet au 22 août 2024

BLOC 1 11-24 juillet	ACTIVITÉS	PROGRAMME DE FORMATION
<p>SEMAINE 1 : 11 – 17 juillet</p>	<p>Jeudi 11 juillet à 19h00 (durée 60-75 minutes) ➤ ZOOM DE DÉMARRAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tour de table (courte présentation, attentes par rapport au programme) ▪ Présentation du programme ▪ Mini-formation en nutrition (4 principes d'une saine alimentation), motivation <p>▪ FEUILLE DE SUIVI GÉNÉRALE</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mesures P.I.T. de départ (Poids, IMC, Tour de taille) ○ Objectif Poids et Tour de taille à atteindre d'ici au 22 août ○ Choix de 2 habitudes à améliorer durant le Bloc 1 <p>ACTIVITÉS APRÈS LE ZOOM DE DÉMARRAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Envoyer la feuille de suivi à la nutritionniste (y joindre les journaux si ça n'a pas encore été fait) ▪ Partager les photos de repas équilibrés dans le groupe Messenger ▪ Participer aux exercices Activ+ (direct ou replay) ▪ Apprentissage de la semaine : Saines habitudes de vie, horaire repas-collations 3R 3C, assiette équilibrée LPF, contrôle des portions <p>Règlement de la 2^e facture nutritionniste (suivi de l'émission d'un reçu)</p>	<p>Vidéo de la conférence Live mensuelle : Saines habitudes de vie (avec Juliana)</p> <p>Vidéo : Horaire repas-collations 3R 3C Vidéo : Bâtir des repas maison équilibrés riches en légumes pour réduire les fast-foods et prêt-à-manger</p> <p>Podcast #3 : Assiette équilibrée Podcast #2 : Acte alimentaire, contrôle des portions</p> <p><u>Documents écrits :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guide pour bâtir des repas équilibrés et des collations santé ▪ Plan alimentaire imagé ▪ Résumé des saines habitudes de vie ▪ Menu 7 jours #005
<p>SEMAINE 2 : 18 – 24 juillet</p>	<p>Jeudi 18 juillet :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Persister avec les 2 habitudes à améliorer ▪ Partager les photos de repas équilibrés et collations santé dans le groupe Messenger ▪ Participer aux exercices Activ+ (direct ou replay) ▪ Apprentissage de la semaine : Collations santé ▪ Remplir le journal alimentaire et le journal des exercices pendant 7 jours (optionnel) 	<p>Conférence Live mensuelle: Idées de collations santé (avec Juliana) <u>Vidéo</u> : planifier des collations santé pour diminuer les gâteries sucrées et salées</p> <p><u>Documents écrits :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Présentation Power point de la conférence ``Idées de collation santé``



CALENDRIER DE LA REMISE EN FORME 45 JOURS – 11 juillet au 22 août 2024

BLOC 2 25 juil - 7 août	ACTIVITÉS	PROGRAMME DE FORMATION
	<p><u>Mercredi 24 juillet</u> : envoyer à Juliana :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nouvelles mesures (Poids, Tour de taille) ✓ Feuille de suivi générale remplie, avec 2 nouvelles habitudes à améliorer au Bloc 2 ✓ Journal alimentaire et journal des exercices remplis pendant 7 jours (optionnel) 	
<p>SEMAINE 3 : 25 au 31 juillet</p>	<p>Jeudi 25 juillet à 19h00: ➤ ZOOM 2 DE MOTIVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tour de table : bilan du bloc 1 ; 2 nouvelles habitudes pour le bloc 2 ▪ Souligner les victoires et les progrès (motivation) <p>ACTIVITÉS APRÈS LE ZOOM 2 DE MOTIVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Envoyer la feuille de suivi à la nutritionniste si ça n'a pas encore été fait ▪ Partager les photos de repas équilibrés et collations santé dans le groupe ▪ Participer aux exercices Activ+ (direct ou replay) ▪ Apprentissage de la semaine : Planification alimentaire <p>Règlement de la 3^e facture nutritionniste (suivi de l'émission d'un reçu)</p>	<p>Podcast #9 : Planification alimentaire Vidéo 10 secondes : planification alimentaire</p> <p><u>Documents écrits</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ PLANIFICATION ALIMENTAIRE ▪ Tableau : menu de la semaine ▪ Planificateur de menu : outil ▪ Recueil – recettes faciles ▪ Herbes et épices usuels ▪ Liste – panier d'épicerie sain ▪ Menu Perte de Poids Afro-Caraïbes
<p>SEMAINE 4 : 1 – 7 Août</p>	<p>Jeudi 1^{er} août:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Persister avec les 2 habitudes à améliorer ▪ Partager les photos de repas équilibrés et collations santé dans le groupe Messenger ▪ Participer aux exercices Activ+ (direct ou replay) ▪ Apprentissage de la semaine : Environnement alimentaire, légumes et protéines ▪ Remplir le journal alimentaire et le journal des exercices pendant 7 jours (optionnel) 	<p>Podcast #7: Environnement alimentaire Podcast #8: Pour l'amour des légumes Podcast #10: Top 5 des meilleures sources de protéines</p> <p><u>Documents écrits</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bénéfices de la consommation quotidienne des légumes ▪ 10 astuces pour augmenter votre apport en légumes ▪ Teneur en protéines de quelques aliments usuels



CALENDRIER DE LA REMISE EN FORME 45 JOURS – 11 juillet au 22 août 2024

BLOC 3 8–21 AOÛT	ACTIVITÉS	PROGRAMME DE FORMATION
<p><u>Mercredi 7 août</u> : envoyer à Juliana</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nouvelles mesures (Poids, Tour de taille) ✓ Feuille de suivi générale remplie, avec 2 nouvelles habitudes à améliorer au Bloc 3 ✓ Journal alimentaire et journal des exercices remplis pendant 7 jours (optionnel) 		
<p>SEMAINE 5 : 8 – 14 août</p>	<p>Jeudi 8 août à 19h00 :</p> <p>➤ ZOOM 3 DE MOTIVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tour de table : bilan du bloc 2; 2 nouvelles habitudes pour le bloc 3 ▪ Souligner les victoires et les progrès (motivation) ▪ Mini-formation en nutrition : Plan alimentaire imagé (rappel et résumé) <p>ACTIVITÉS APRÈS LE ZOOM 3 DE MOTIVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Envoyer la feuille de suivi à la nutritionniste si ça n'a pas encore été fait ▪ Partager les photos de repas équilibrés et collations santé dans le groupe ▪ Participer aux exercices Activ+ (direct ou replay) ▪ Apprentissage de la semaine : Contrôle des gâteries et fringales <p>Règlement de la 4^e facture nutritionniste (suivi de l'émission d'un reçu)</p>	<p>Podcast #12: Les gâteries : doit-on s'en priver Podcast #18 : Le pouvoir de la discipline</p> <p>Vidéo de la conférence Live mensuelle : Outils pratiques pour mieux gérer le stress et les fringales compulsives (avec Juliana et Laurence Sabiti, naturothérapeute)</p> <p><u>Documents écrits :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les gâteries : doit-on s'en priver? ▪ Présentation Power Point de la conférence sur la gestion du stress et des fringales compulsives ▪ Menu 7 jours #002
<p>SEMAINE 6 : 15 – 21 août</p>	<p>Jeudi 15 août :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Persister avec les 2 habitudes à améliorer ▪ Partager les photos de repas équilibrés et collations santé dans le groupe Messenger ▪ Participer aux exercices Activ+ (direct ou replay) ▪ Apprentissage de la semaine : Lecture des étiquettes nutritionnelles 	<p>Podcast #11: Lecture des étiquettes Podcast #19 : Mise à jour sur les produits laitiers</p> <p><u>Documents écrits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guide de lecture rapide et efficace des étiquettes nutritionnelles



CALENDRIER DE LA REMISE EN FORME 45 JOURS – 11 juillet au 22 août 2024

Fin de programme	ACTIVITÉS	PROGRAMME DE FORMATION
	<p><u>Mercredi 21 août</u>: envoyer à Juliana</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Nouvelles mesures (Poids, Tour de taille)✓ Feuille de suivi générale remplie	
JEUDI 22 AOÛT	<p>Jeudi 22 août à 19h00</p> <p>➤ ZOOM 4 DE CLÔTURE : FIN DU PROGRAMME</p> <p>Bilan et témoignage des participantes Annonce de la grande gagnante Organisation de la remise des récompenses</p> <p>Règlement de la 5^è et dernière facture nutritionniste (suivi de l'émission d'un reçu)</p> <p>Prochaine cohorte de La Remise en forme 45 jours : jeudi 10 octobre 2024 (à confirmer)</p>	