



TOP BODY BUSINESS

- Programme d'entraînement -

"ÊTRE ACTEUR, C'EST ÊTRE TRAVERSÉ PAR LES ÉNERGIES,
PAR LES VOLONTÉS ET LES INTELLIGENCES DES AUTRES."



JCD
groupe

VIRGINIE STRAUSS Naturopathe



Passionnée par les produits naturels et désireuse d'offrir à ma famille le meilleur pour leur santé, c'est tout naturellement que je me suis tournée vers la naturopathie. Fascinée par ce métier extraordinaire, j'ai décidé avec le soutien de ma famille de changer de vie et de devenir Naturopathe Diplômée.

Pour exercer ce métier et offrir le meilleur à mes futurs clients, il fallait trouver une « vraie » école de naturopathie et pas simplement une formation à distance. J'ai donc choisi l'une des meilleures en France : **LA FACULTE LIBRE DE NATUROPATHIE DE DIJON.**

Une école reconnue par la Fédération Française de Naturopathie (FENAHMAN), une structure fédérale qui en collaboration avec l'Association Française des Naturopathes (OMNES) régule le métier, à la fois sur le plan de la compétence par la formation et de l'éthique (code de déontologie, charte professionnelle, livre blanc), en procurant un cadre cohérent aux enseignements donnés dans les différentes écoles de la Fédération.

Après 2 années passionnantes, éprouvantes, mais surtout qualifiantes, mon diplôme de l'école en poche, ainsi que ma certification FENAHMAN (certification obtenue à Paris quelques semaines après mon diplôme) j'ai l'opportunité de m'installer à Longeville les Saint-Avoid (57) dans le Cabinet de Mr BAYLE Jean-Paul, Ostéopathe. Un homme formidable, le meilleur dans son domaine, qui est guidée par cette force : la bienveillance.

Depuis Mai 2015, je propose donc mon accompagnement et mes conseils afin d'aider les personnes à retrouver grâce à la nature un corps sain, un corps qui ne les fait plus souffrir...

ILONA GROSS Coach Sportif



Passionnée de sport depuis mon plus jeune âge, cela m'a paru comme une évidence de poursuivre dans cette voie concernant ma vie professionnelle.

Diplômée d'un BAC Scientifique, je suis ensuite entrée à l'université de Lorraine en STAPS. Parallèlement à cela, j'ai suivi des formations complémentaires, notamment le BF5 en Triathlon, le BNSSA et le PSE1.

Depuis maintenant 2 ans, j'assure des cours de fitness dans différentes entreprises équipées de salles de sport. De plus, je suis salariée chez « JUPAUSA », une salle de fitness privée à Metz depuis 1 an.

L'an prochain, je souhaiterais suivre une formation en alternance au CLES à Nancy afin d'approfondir mes connaissances. Toujours en quête de compétences, j'ai comme projet de suivre 2 autres formations au cours de l'année, une en Pilates et une en BODYBALANCE™.

La fitness est un milieu qui m'attire énormément de par sa diversité. De plus, il est possible de s'adapter aux niveaux, aux envies et aux besoins. Mais surtout ne jamais oublier que le sport reste un plaisir et vous aide dans votre vie de tous les jours.

OLIVIER TRAN

Consultant en communication



Economiste de formation et profondément humaniste, Olivier TRAN a commencé sa carrière en participant à un projet de développement d'Entreprises pour une Multinationale Américaine qui s'installait en Europe. Résultat au bout de 14 années : 54 PME créées, 1.200 personnes recrutées. Par la suite, il a rejoint le CEDEC (Centre Européen d'Evolution Economique), cabinet Européen spécialisé dans le monde de la PME (32.000 clients) en tant que consultant durant 9 ans. Il en ressort avec une certitude : la plus grande richesse d'une entreprise est son équipe !

En novembre 2010, il crée BEAGE (Bureau Européen d'Assistance à la Gestion des Entreprises) avec un Associé et accompagne une trentaine de PME et quelques Grands Comptes. En septembre 2014, il crée le PPH (Passeport du Potentiel Humain) une formation centrée sur le potentiel humain. Aujourd'hui, près de 650 personnes ont été formées par Olivier TRAN.

Le PPH est un outil développé désormais en partenariat avec JCD FORMATION qui permet aux personnes de connaître en 24h30 heures (6 modules) :

- leur motivation profonde. On ne parle pas de meilleure rémunération, de meilleur statut social, c'est l'énergie naturelle qui nous anime au quotidien de façon inconsciente. 3 types d'énergies, instinctive, émotionnelle et intellectuelle.
- leurs aptitudes principales sur lesquelles ils peuvent s'appuyer susceptibles d'engendrer à 95% un succès
- leur mode de communication privilégié

Le PPH aborde aussi les notions d'égo, de jugement, de croyances et de responsabilité.

GUIBERT DEL MARMOL

Expert en économie positive



De San Francisco à Bombay en passant par la forêt amazonienne et les campagnes européennes, Guibert del Marmol parcourt la planète au contact des entrepreneurs qui changent le monde et réconcilient les notions d'économie, d'écologie et de sens.

Ancien dirigeant d'entreprise, il est aujourd'hui conseiller, auteur et conférencier en matière d'économie positive. Il est actif à la fois dans les domaines de l'innovation, de la durabilité et de l'investissement responsable.

Guibert est également co-dirigeant de la Lunt Foundation dont la mission est de promouvoir la notoriété de l'entrepreneuriat social et des solutions durables. Acteur et témoin privilégié de cette nouvelle économie "régénératrice", il témoigne de ce mouvement qui change notre société silencieusement et transforme nos crises en autant d'opportunités !



COMPOSITION DU PROGRAMME
- Energie et nutrition -



POURQUOI AVOIR UNE ALIMENTATION SAINES ?

Cela fait 200 000 que nous sommes homo sapiens sapiens. Pendant 190 000 ans nous avons été chasseur cueilleur mangeant à 90 % des végétaux.

Les céréales et les produits laitiers ont été ajoutés dans l'alimentation il y a seulement 5000 ans.

Le corps humain s'est adapté, mais l'évolution n'a pas eu le temps de se faire. Ces modifications alimentaires très récentes ont pour conséquences l'apparition des maladies de civilisation : diabète, cancers, maladies cardiovasculaires, arthrose, etc....

Notre métabolisme n'a pas réussi à s'adapter aux changements alimentaires, d'autant plus que notre alimentation a beaucoup changé depuis 50 ans.

Alimentation dénaturées, additifs alimentaires, pesticides et produits chimiques sont venus contaminer notre alimentation et donc notre corps.

Contrairement à l'espérance de vie qui augmente, l'espérance de vie en bonne santé diminue. Elle n'est que de 63 ans.

L'alimentation moderne y est pour beaucoup dans le déclin de la vie en bonne santé.

LES 10 IDÉES REÇUES SUR L'ALIMENTATION

1 *Il faut éliminer le gras de l'alimentation (parce que ça fait grossir)*

Les acides gras sont très importants pour l'organisme (cellules, énergie, hormones). Toutes les cellules sont composées de phospholipides. Ces acides gras permettent entre autre la souplesse et l'élasticité de la peau. Sans ce gras la peau se flétrit, et les rides apparaissent donc plus vite. Plus important encore pour bien fonctionner le cerveau a besoin de gras. Il est également essentiel pour la fabrication du cholestérol.

L'important est de consommer du bon gras. C'est à dire du gras végétal et de limiter les graisses saturées animales (beurre, viandes rouges, produits laitiers) ainsi que les gras « trans » contenus dans les préparations industrielles (plats préparés, gâteaux industriels, margarine, viennoiseries...)

Où trouver le bon gras végétal ? Dans les huiles riches en oméga 3 et en oméga 6. Pour préserver ces oméga ces huiles doivent être obligatoirement de première pression à froid dans une bouteille en verre fumée. L'idéal est d'alterner les huiles et de les choisir riches en oméga 3.

2 *Il faut manger du 0% ou du light (car ça ne fait pas grossir)*

Les édulcorants de synthèse permettent de remplacer le sucre ordinaire. Ils ont un pouvoir sucrant supérieur au saccharose. Il suffit donc de petites quantités pour avoir un goût sucré. Il est donc (à priori) l'ingrédient idéal pour aider une personne qui est soucieuse de sa ligne.

Mais selon une étude Américaine menée sur les rats, les édulcorants poussent l'organisme à consommer plus de nourriture.

En effet le corps s'attend à avoir du glucose et les calories associées (avec le goût sucré de l'aliment) mais n'en reçoit pas. L'organisme sera poussé à manger plus car continuera de réclamer ces calories et donc grossira d'avantage.

Les produits à 0% de matière grasse ne sont également pas des aliments santé car ce gras est remplacé par de nombreux produits chimiques et même par du faux sucre (qui n'a pas de goût sucré)

Il faut manger les aliments le plus proche que la nature les offre : les plus brut possible. Le plaisir dans l'alimentation est essentiel. Tout est une histoire de fréquence et de quantité. Autorisez-vous un ou deux plaisirs sucrés et/ou gras par semaine.

3 *Il faut manger des produits laitiers tous les jours (car on a besoin de calcium)*

Les produits laitiers de vache ne sont plus « nos amis pour la vie ». En raison de l'agriculture intensive et de leur mode de conservation leur qualité n'a plus rien à voir avec celle que nos grands-parents ont connu. Les produits laitiers de vache sont acidifiants, contiennent des acide gras saturés, sont muco-producteurs, et leur calcium n'est assimilé qu'à hauteur de 30%.

Les produits laitiers doivent être un aliment plaisir et ne doivent pas être consommés tous les jours.

Pour faire le plein de calcium, il vaut mieux consommer des aliments riches en calcium végétal qui sera assimilé à hauteur de 70% :

- les oléagineux et les graines ; amande, noisette, noix du Brésil, noix de Grenoble, noix de cajou, graines de chia, graines de lin, sésame
- tous les légumes à feuilles vertes
- tous les fruits
- les herbes aromatiques
- les pois chiche et haricots rouges

4 *Il faut prendre un petit déjeuner sucré (pour apporter de l'énergie dès le réveil)*

Ce qui compte, ce n'est pas un petit-déjeuner riche et lourd mais un petit-déjeuner tonique, à la mesure de chacun et de son activité.

Il faut surtout boire : il est important de s'hydrater au réveil pour relancer l'activité rénale. Les urines du matin, foncées, doivent rapidement redevenir claires.

5 *Il faut manger des féculents à chaque repas (car se sont des sucres lents)*

La plupart d'entre-eux sont en réalité des sucres rapides, avec un indice glycémique élevé. Plus leur indice est élevé, plus les aliments entraînent une hausse rapide du taux de sucre. Cela provoque aussitôt une forte sécrétion d'insuline, dont le rôle est de faire baisser le taux de sucre.

Ainsi, un aliment à indice glycémique élevé provoque rapidement une baisse du taux de sucre à la suite de l'action de l'insuline. Cette baisse de sucre fait alors augmenter la faim. Les aliments à indice glycémique haut sont donc plus susceptibles de faire « engraisser » parce qu'ils ouvrent l'appétit. Il est donc préférable de privilégier les sucres lents.

Les produits raffinés par les industries agro- alimentaires sont tous des sucres rapides (pâtes blanches, riz blanc, etc...)

Un indice glycémique d'un même aliment peut varier en fonction de sa forme (solide, purée, compote, liquide) et de son mode de cuisson. Des pâtes Al dente auront plutôt tendance à avoir un indice glycémique bas alors que des pâtes très cuites auront un indice glycémique élevé. Des pommes de terre épluchées et cuites à l'eau auront un indice glycémique élevé alors que des pommes de terre cuites à la vapeur avec leur peau auront un indice glycémique plus bas. Pour demeurer des sucres lents ils doivent être complets ou semi-complets (sauf riz basmati). Attention, les pesticides sont plus concentrés dans l'enveloppe des céréales. Pour des céréales complètes ou semi complètes préférez les bio.

6 *L'organisme a besoin de sucre (pour fabriquer de l'énergie)*

On pense qu'il est important d'apporter du sucre à notre organisme car il fournit l'énergie à notre corps. Mais c'est le glucose qui fournit cette énergie. Le corps le trouve dans de nombreux aliments non sucrés comme les sucres lents et les protéines. Les aliments sucrés ne sont donc pas nécessaires pour que le corps puisse fonctionner normalement.

7 *Il faut boire un jus d'orange au petit déjeuner (pour les vitamines)*

Un verre de jus d'orange contient autant de sucre qu'un verre de soda.. !! Même un jus de fruit 100% fruits contient beaucoup de sucre. Si vous aimez les oranges, vous devriez les manger entières car les fibres (qui ne sont pas présentes dans le jus) ralentissent l'absorption du sucre et évitent un pic d'hypoglycémie. Le sucre est l'ennemi numéro 1 de votre santé.

N'hésitez pas à manger des fruits entiers... mais ne croyez surtout pas que boire du jus de fruit revient au même. Manger 10 pommes d'affilé c'est difficile – boire 10 pommes c'est facile

Et surtout, les fibres des fruits ont l'avantage de « ralentir » le passage du sucre dans le sang. Lorsque le fruit est réduit en jus, sans les fibres, il augmente brutalement votre taux de sucre sanguin et force votre pancréas à injecter une dose massive d'insuline pour rétablir la situation.

Résultat : au bout de deux heures, c'est l'hypoglycémie. C'est la fameuse fringale de 10-11h, après un petit-déjeuner sucré. Au bout de quelques mois, c'est la prise de poids... Et au bout de quelques années, c'est l'ensemble de vos cellules que vous endommagez

8 *Il faut manger des barres de céréales (pour les coups de fatigue dans la journée)*

Pour donner bonne conscience aux consommateurs, les industriels proposent des barres de céréales, dans des emballages savamment étudiés pour qu'elles paraissent naturelles.

En réalité, les barres de céréales sont pleines de sucre et n'ont rien d'un aliment santé.

Elles sont composées de céréales grillées, soufflées (donc transformées) souvent liées avec du sucre ou du sirop, qui se transforme en glucose à la vitesse grand V, dès qu'elles entrent en contact avec votre salive. Elles sont aussi très pauvres en fibres (1 à 3 g en moyenne), Elles vont donc provoquer un pique de glycémie très important et donc entraîner une hypoglycémie réactionnelle poussant à de nouveau consommer du sucre.

Pour lutter contre un coup de fatigue :

- boire un grand verre d'eau ou une infusion (la déshydratation peut être responsable d'une fatigue)
- manger une poignée d'oléagineux (noisette, amande, noix de cajou)
- manger un fruit frais de saison
- faire une séance de respiration profonde pendant 5 minutes

9 *Quand on manque d'énergie Il faut boire un café (pour être en forme)*

Le café est un très bon stimulant intellectuel. Il contient notamment des antioxydants qui luttent contre le vieillissement des cellules (qui sont malheureusement éliminés par l'organisme s'ils sont mélangés avec du lait). Consommé le matin, il permet d'éviter les migraines, et de bien démarrer la journée. Consommer plus d'1/2 litre par jour est même néfaste pour la santé. Le café consommé toute la journée entretiendrait une certaine anxiété. De plus le café est très addictif.

Ce n'est pas le café à proprement parlé qui est nocif pour la santé : il y a d'autres paramètres à prendre en compte, à savoir l'âge, le mode de vie, l'alimentation des individus ou encore la fréquence de la consommation.

Une personne en mauvaise santé, qui fume, qui n'a pas une alimentation équilibrée et qui consomme beaucoup de café, souffrira probablement plus des effets néfastes de cette boisson qu'une personne en bonne santé, qui ne fume pas et qui mange de façon équilibrée.

Préférez donc le thé : thé et café n'agissent pas de la même façon sur le corps car dans le thé, la caféine est associée aux tanins du thé, qui retardent son assimilation dans l'organisme, et a ainsi des effets plus lissés dans le temps que le café. Une tasse de thé contient quatre fois moins de caféine qu'une tasse de café, cela explique qu'on parle d'un effet stimulant de 3 à 6 heures pour le thé et d'un effet excitant « coup de fouet » plus court pour le café. Boire un thé permet d'augmenter sa concentration et sa vigilance sur une période plus longue, sans pour autant être énervé.

10 *Il ne faut manger des oeufs tous les jours (à cause du cholestérol)*

Les œufs sont excellents pour la santé. Très complets, ils sont les seuls aliments à contenir tous les acides aminés essentiels. Les nouvelles études montrent qu'ils n'augmentent pas le taux de cholestérol. Car si on apporte du cholestérol par l'alimentation le foie n'en fabrique pas plus.

- LE PETIT DEJEUNER PRECONISE -

Veillez à avoir suffisamment de temps pour manger lentement et prendre le temps de longuement mâcher pour digérer convenablement.

Optez pour des produits naturels, non transformés par l'industrie- agro alimentaire.

Pour ne pas avoir le coup de barre de 11h, évitez de prendre un petit déjeuner sucré. Optez plutôt pour une alimentation riche en bonnes graisses, protéinée et sans sucre

- Une boisson chaude sans sucre ni lait
- 1 ou 2 fruits frais de saison (en premier)
- Un aliment protéiné, (œuf, jambon blanc, saumon fumé, fromage)
- Une bonne matière grasse (huile non raffinée, vrai beurre, avocat, huile de coco)
- Un aliment à indice glycémique bas (pain complet ou semi-complet, biscotte complète ou semi-complète)

Si vous ne pouvez pas manger salé le matin :

- 1 ou 2 fruits frais de saison (en premier)
- Une boisson chaude sans sucre ni lait
- Du pain complet ou semi-complet ou biscotte complète
- Une bonne matière grasse (purée d'amande de noisette ou de noix de cajou, ou du vrai beurre)
- Un peu de confiture ou de sirop d'érable

Ce qu'il faut surtout éviter :

les charcuteries grasses
les produits laitiers de vache
le café au lait
les céréales du matin (special K , etc...)
les compotes de fruits cuits

Vous ne prenez pas de petit déjeuner (vous n'avez pas le temps, ou pas l'envie)

- Un fruit frais
- 1 poignée d'oléagineux (amande, noisette, noix de cajou, noix de Grenoble, noix du Brésil) non sucrés, non salés.

- LE DEJEUNER PRECONISE -

- 1 protéine (animal ou végétal)
- une portion de légumes (1/2 de l'assiette)
1/4 de céréale

Évitez de manger un dessert



COMPOSITION DU PROGRAMME
- Energie et sport -



EXERCICE 1

UTILISER LA CHAISE DE BUREAU AUTREMENT



1- Se baisser dos droit

2 - Ouvrir les ischions/pieds écartés



Objectif :

Mise en tension du plan postérieur afin d'étirer et ainsi libérer le dos.

En passif (lent) : bon pour le stress et le mal de dos

En actif (rapide) : Réveil musculaire afin de redynamiser le corps (coup de mou)

EXERCICE 2

MASSAGE DES PHALANGES



1- Exercer une pression sur chaque phalange



Objectif :

Vous utilisez vos mains tous les jours avec le clavier de l'ordinateur ou en voiture ? Cet exercice permet d'éviter de sentir ses doigts lourds et permet de détendre les mains.

EXERCICE 3

RELAXER VOTRE VISAGE



- 1- Chauffer les mains pendant un temps.
2. Mettre les mains sur son visage.

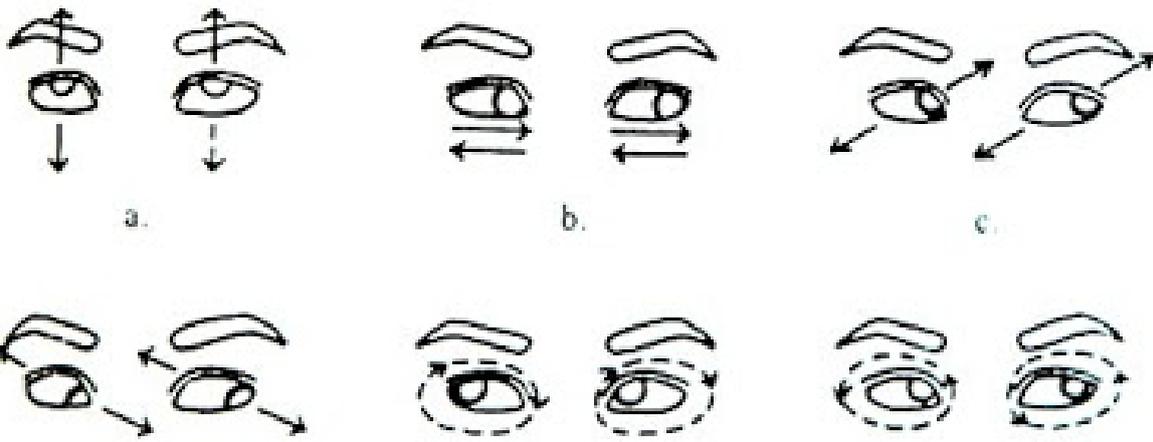


Objectif :

Qui dit clavier dit écran ! Qui dit voiture dit forcément route ! Vos yeux fatiguent ? Cet exercice permet de détendre le visage et les yeux et d'améliorer la vision.

EXERCICE 4

LE YOGA DES YEUX



Objectif : Améliorer la vision.

EXERCICE 4

RESPIREZ, ENERGISEZ-VOUS



- 1- Inspirer fort/ gonfler le ventre
2. Relâcher le corps



Objectif : Gérer le stress lorsque vous avez la pression au travail
Cet exercice peut se faire à plusieurs au bureau, en open space et permet à chacun de retrouver sa zenitude.

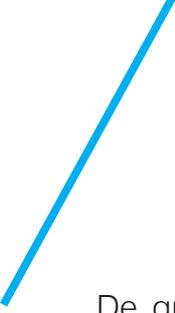


COMPOSITION DU PROGRAMME
- Energie et emotion-





LE PASSPORT POTENTIEL HUMAIN



De quoi sommes-nous fait ? D'énergie produit par nos mitochondries. Lorsque nous manquons d'énergie, notre vie est à remettre en question.

Notre motivation de fond est une volonté d'intégration sociale. Elle est traduite par notre type de personnalité. La personnalité est une stratégie de survie. De façon très générale, « persona » mot latin, est le masque que tout individu porte pour répondre aux exigences de la vie en société. La persona donne à tout sujet social 3 possibilités de jeu :

1. Apparaître sous tel ou tel jour
2. Se cacher derrière tel ou tel masque
3. Se construire un visage et un comportement pour s'en faire une protection

L'intention est de parvenir à se faire apprécier, se faire aimer. L'Amour est la meilleure source d'énergie. Les enfants cherchent à recevoir l'amour des parents. L'adulte cherche de la reconnaissance dans son activité professionnelle. L'appartenance à un groupe et l'utilité dans ce dernier nous procure de l'énergie.

Découvrir notre personnalité de base nous permet de comprendre nos réactivités et nous donne l'occasion d'activer le vrai potentiel qui est en nous.



COMPOSITION DU PROGRAMME
- Energie et partage -



CHANGER DE REGARD POUR CHANGER LE MONDE DE DEMAIN

les 4 piliers de l'économie régénératrice

- 1.** Relocalisation en matière économique de la production notamment au niveau alimentaire
- 2.** Mise en œuvre d'une économie collaborative (crowdfunding, opensource, digital)
- 3.** Economie de la fonctionnalité = on n'a plus besoin d'être propriétaire de ses objets (entreprises qui font de la location de matériel, de la location de voitures, cela arrive au niveau des consommateurs, leasing des voitures, location de matériel au niveau personnel)
- 4.** Economie circulaire = on conçoit des objets ou des biens qui sont recyclables, on pense au recyclage dès la conception. Les déchets des uns deviennent les combustibles des autres

C'est un modèle économique bio-inspiré (observation de la cellule, de la nature).
Les entreprises qui veulent être actrice de ce changement doivent changer au niveau de
4 points fondamentaux :

-1-

Usage de l'intelligence collective

-2-

Mise en place d'organisation agiles : self-management, fonctionnement similaire à la chaîne neuronale. L'individu peut être beaucoup plus authentique avec une vision fédératrice et un but noble.
Il y a une force d'attraction autour du projet.

-3-

Changer le modèle managérial : être un leader inspiré et inspirant. On ne travaille plus pour quelqu'un mais avec quelqu'un. On passe d'une vision du manager de chef de guerre à chef d'orchestre.

-4-

Changer les mesures de la performance = intérêt des soft skills et calcul des intelligibles

Conclusion : *A titre individuel « Comment être acteur de ce nouveau modèle ? » = l'entreprise est la somme des talents de ses collaborateurs et nous sommes dans une aventure humaine !*



CONTACTS



JCD FORMATION
03 87 27 97 70
formation@jcd-groupe.fr