**شهادة التكميلية الفنية فرع: فنون التجميل**

**Certificate technique complementaire branche:esthetique**

**Matiere: nutrition Durée: 30h**

Bien avant les cosmetiques les repas sont les premiers gestes beauté car le corps est souvent le reflet de l’alimantation;pour garder une peau jeune et saine un teint eclatant une silouhette svelte il faut choisir les bons aliments alors cet unite à une relation etroite avec cette competence .

**Chap-1** la pyramide alimentaire

**Chap-2-** les aliments indispensables et leurs action sur l’organisme et la peau(glucides..lipides,protides,eau,cellulose…)

**Chap-3-** les biocatalyseurs

1. Les vitamins

1-a definition

2-a genres

3-a importance sur l’organisme et la peau

1. Sel minereaux

1-b definition

2-b importance sur l’organisme et la peau

1. Oligo-element

1-c definition

2-c genres

3-c importance sur l’organisme et la peau

1. Hormone

1-d definition

2-d genres

3-d importance sur l’organisme et la peau

**Chap-4-** les calories

1. Definition
2. Quantite du calories pour corps human
3. Quantite du calories dans l’aliments principals

**Chap-5-** l’embonpoint

1. Definition
2. Inconvenients

**Chap-6-** digestion et sons effet sur la peau

**Chap-7-** regime alimentaire pour chaque type de peau

**A-Peaux**

* Peau grasse acneique
* Peau grasse
* Peau deshydraté
* Peau séche
* Peau sensible
* Peau agree

**B-** autre regime

* Regime hygienique
* Regime sportif
* Regime hyper-proteine
* Regime hypo-proteine