

⚠ **Document incomplet** — Le numéro de déclaration d'activité (NDA) n'est pas renseigné. Veuillez compléter vos **informations légales** dans les paramètres de l'organisme.

Informations générales	
Intitulé de la formation	Health And Fitness Masterclass
Organisme de formation	Organisme de formation
Formateur principal	Jessica Wray
Durée totale	1h
Modalité pédagogique	Distanciel (en ligne)
Tarif	20 €
Type de sanction	Certificat de réussite (après évaluation finale)

Public cible & Prérequis	
Public visé	À compléter dans les paramètres du cours.
Prérequis	Yoga mat (optional)
Accessibilité handicap	⚠ <i>Référent handicap non renseigné (obligatoire Qualiopi Ind. 29).</i>

Objectifs pédagogiques
Hi, I'm Jessica fitness and dieting coach and amazon best selling author. My "Health & Fitness Masterclass" is designed for anyone who wants to boost their fitness, no matter if you're a beginner, athlete or simply want to live a healthier life. This course is not some random program that makes outrageous promises and keeps none. Instead I will teach you everything you need to know about the three most important aspect of fitness: the right diet, the right exercises and the right mindset. Unfortunately, the internet is full of false fitness gurus that sell you all kinds of workouts plans and gimmicks that are overpriced and don't work. This is why I wanted to create an video course that not only debunks the most common fitness myths but also teaches everything you need to know to reach your goals, be it to lose fat, build muscle or simply live a healthier life. All In All The Program Includes Over 60 Lessons On Fitness And Nutrition

So If You Want To Boost Your Fitness, Feel More Energized And Live A Healthier Life, This Is The Right Course For You

Learn about proper nutrition, meal planning, healthy eating and a healthy lifestyle. Better meal planning and healthy cooking will help with weight loss, building muscle and overall well being.

Programme détaillé

1 Introduction

Ressource Why Your Fitness Matters

2 Setting Up Your Fitness Diet

Session live The Perfect Fitness Diet

Session live Setting Up Your Fitness Diet

Session live The Right Fitness Mindset

Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis	Examen final avec obtention du certificat de réussite.
Évaluation de la satisfaction	Questionnaire de satisfaction en fin de formation (évaluation à chaud) — Qualiopi Ind. 11.
Suivi post-formation	Questionnaire à froid à 3 et 6 mois pour mesurer l'impact en situation professionnelle — Qualiopi Ind. 11.

Moyens techniques & pédagogiques

- Plateforme de formation en ligne sécurisée (LMS)
- Sessions live (classe virtuelle)
- Supports de cours téléchargeables (PDF, vidéos)
- Forum d'échanges apprenant/formateur
- Suivi individuel de progression