

CERTIFICATIONS GIRLS GONE STRONG – MOLLY GALBRAITH

Formation GGS Women's Coaching Specialist Certification

La **GGS Women's Coaching Specialist Certification** est une formation complète destinée aux **coachs, professionnels** de la santé et **du fitness** souhaitant se spécialiser dans l'**accompagnement des femmes à chaque étape de leur vie**. Cette formation aborde les spécificités de l'*anatomie*, la *physiologie*, et la *santé des femmes*, en se concentrant sur les *aspects hormonaux, musculaires, digestifs, reproductifs, et mentaux*. Les coachs sont formés à mieux comprendre **les défis uniques que rencontrent les femmes**, tels que les *fluctuations de poids*, les *problèmes hormonaux*, l'*image corporelle*, la *ménopause*, et la *santé pelvienne*.

La certification propose une approche en cinq unités :

1. **Les Fondements du Coaching des Femmes** : Cette section explore les principes de base du coaching des femmes, en insistant sur l'importance de comprendre profondément les défis qu'elles rencontrent dans leur vie quotidienne. Les coachs apprennent à guider les femmes pour surmonter des difficultés telles que l'alimentation émotionnelle, la fatigue, les problèmes hormonaux, et à les aider à se sentir plus confiantes et en contrôle de leur corps.
2. **L'Anatomie et la Physiologie Féminines** : Ici, les coachs étudient les hormones féminines et comment elles influencent la performance physique et mentale. Cette unité offre des informations pratiques sur des sujets comme la ménopause, la santé pelvienne (problèmes d'incontinence), et les troubles digestifs souvent liés aux cycles menstruels, à la grossesse ou à la ménopause.
3. **Nutrition et Compétences Alimentaires** : Cette unité enseigne comment les besoins nutritionnels des femmes évoluent au cours de leur vie, en fonction des différentes étapes comme la grossesse, la ménopause ou les cycles menstruels. Le programme aborde les différences entre les hommes et les femmes en termes de métabolisme, macronutriments, micronutriments, et comment les coachs peuvent accompagner leurs clientes à travers les défis nutritionnels.
4. **Mouvement, Exercice et Conception de Programme** : Les coachs apprennent à développer des programmes d'entraînement adaptés aux femmes, qu'il s'agisse de résistance musculaire ou d'exercices cardiovasculaires. Cette section aborde également la gestion des symptômes liés à la ménopause, comme la prise de poids et les douleurs articulaires, et propose des solutions pratiques pour adapter les exercices.
5. **Coaching dans le Monde Réel** : Cette partie finale prépare les coachs à mettre en pratique tout ce qu'ils ont appris pour aider les femmes à atteindre des résultats durables. Elle se concentre sur l'utilisation de la psychologie comportementale pour encourager des changements positifs, et sur la gestion des obstacles auxquels les femmes peuvent être confrontées.

La **GGS Women's Coaching Specialist Certification** met l'accent sur l'accompagnement global, prenant en compte non seulement les **aspects physiques, mais aussi la santé mentale et émotionnelle des femmes**. Les coachs certifiés ressortent mieux équipés pour soutenir les femmes dans l'atteinte de leurs objectifs de santé et de bien-être, tout en adoptant une approche fondée sur des principes solides et des recherches actualisées.

Formation GGS Pre- & Postnatal Coaching Certification

La **GGS Pre- & Postnatal Coaching Certification** est une formation de pointe pour les coachs qui souhaitent **accompagner les femmes pendant la grossesse et la période postnatale**. Cette certification est conçue pour aider les coachs à fournir un **soutien adapté et sécurisé, basé sur des principes scientifiques et des pratiques fondées sur des preuves**. Elle couvre les aspects essentiels de la santé reproductive, de l'exercice pendant la grossesse et après l'accouchement, ainsi que la nutrition et la santé mentale des femmes dans ces périodes cruciales.

Les unités sont réparties comme suit :

1. **Coaching des Femmes Prénatales et Postnatales** : Cette section explore les quatre principes fondamentaux du coaching prénatal et postnatal. Elle enseigne comment créer un environnement inclusif et sûr pour les femmes enceintes et les nouvelles mères, et comment les accompagner dans des changements comportementaux positifs. Le programme met également en avant l'importance d'une pratique fondée sur des preuves et comment construire un réseau de professionnels de santé pour offrir un meilleur suivi.
2. **Anatomie et Physiologie Féminines** : Cette unité aborde les changements majeurs que subit le corps d'une femme pendant et après la grossesse, notamment les systèmes endocrinien, cardiovasculaire, et musculosquelettique. Les coachs apprennent à gérer des problèmes courants tels que la laxité articulaire, le diabète gestationnel, et les changements hormonaux, en s'assurant de modifier les programmes d'entraînement en fonction des besoins individuels des femmes.
3. **Psychologie Prénatale et Postnatale** : La santé mentale des femmes pendant et après la grossesse est une priorité dans cette section. Les coachs apprennent à reconnaître les signes de dépression postnatale, à soutenir les femmes dans leur image corporelle, et à les aider à surmonter les défis psychologiques tels que les attentes irréalistes et la fatigue. Cette unité propose des stratégies pour renforcer la résilience et une mentalité de croissance chez les nouvelles mères.
4. **Nutrition Prénatale et Postnatale** : Une nutrition adaptée est essentielle pour la santé des femmes enceintes et post-partum. Les coachs sont formés sur les besoins nutritionnels spécifiques à chaque étape de la grossesse et après la naissance, ainsi que sur la gestion des défis tels que les nausées, les envies, et les brûlures d'estomac. L'unité couvre également l'allaitement et l'impact de l'alimentation sur la production de lait maternel.
5. **Exercice Prénatal et Conception de Programme** : Cette section traite des exercices appropriés pendant la grossesse et comment ajuster les programmes d'entraînement pour éviter les complications. Les coachs apprennent à travailler avec des femmes souffrant de douleurs pelviennes, de

diastasis recti, ou d'incontinence, tout en garantissant la sécurité des exercices pour chaque trimestre.

6. **Exercice Postnatal et Conception de Programme** : Après l'accouchement, la récupération est essentielle pour les nouvelles mères. Les coachs sont formés à aider les femmes à reprendre progressivement l'exercice, en tenant compte de la récupération post-césarienne, des blessures pelviennes, et des autres problèmes postnataux courants. Des modèles de programmes sont fournis pour chaque phase de récupération, permettant aux coachs de créer des plans personnalisés.

En somme, la **GGG Pre- & Postnatal Coaching Certification** donne aux coachs les outils nécessaires pour **accompagner les femmes tout au long de leur parcours de grossesse et après l'accouchement**, en tenant compte des aspects physiques, mentaux et nutritionnels spécifiques à cette période.

Formation GGS Menopause Coaching Specialist Certification

La **Menopause Coaching Specialist Certification** est une formation destinée aux **professionnels du fitness** et de la santé qui souhaitent mieux comprendre et **accompagner les femmes pendant la ménopause**. Elle aborde en profondeur les changements hormonaux et physiologiques que les femmes rencontrent, comme les *bouffées de chaleur*, les *troubles du sommeil*, et la *prise de poids*. La certification enseigne comment adapter les programmes d'entraînement, la nutrition et le soutien émotionnel pour améliorer la qualité de vie des femmes ménopausées.

Principaux objectifs de la formation :

1. **Comprendre la ménopause** : Les coachs apprennent les différents stades de la ménopause, incluant la périménopause, la ménopause et la postménopause, et les impacts que ces phases ont sur le corps féminin. L'accent est mis sur les changements hormonaux, notamment la baisse des œstrogènes, qui affectent divers aspects de la santé comme la densité osseuse, la masse musculaire, et le métabolisme.
2. **Reconnaître et gérer les symptômes** : La formation couvre les symptômes les plus courants, tels que les bouffées de chaleur, la prise de poids, l'insomnie, les sautes d'humeur, et la fatigue. Les coachs sont formés à reconnaître ces signes et à proposer des stratégies pour les atténuer, notamment à travers l'activité physique, la gestion du stress et des ajustements nutritionnels.
3. **Adaptation de l'entraînement** : L'un des piliers de la certification consiste à enseigner comment adapter les programmes d'entraînement en fonction des besoins spécifiques des femmes ménopausées. Les coachs apprennent à proposer des exercices de renforcement musculaire, cardiovasculaire et de mobilité qui sont bénéfiques pour lutter contre la perte de densité osseuse et de masse musculaire, tout en respectant les limites physiques des clientes.
4. **Nutrition adaptée** : Une attention particulière est portée à la nutrition pendant la ménopause. Le programme enseigne comment conseiller les femmes sur des ajustements nutritionnels adaptés à leurs besoins, notamment pour gérer

le métabolisme, éviter la prise de poids, et maintenir une bonne santé cardiovasculaire et osseuse. Des conseils spécifiques sur la gestion des macronutriments et la supplémentation en calcium et en vitamine D sont fournis.

5. **Soutien psychologique et émotionnel** : La certification met également en lumière l'importance de la santé mentale et émotionnelle pendant la ménopause. Les coachs apprennent à écouter et à soutenir les femmes qui peuvent éprouver de l'anxiété, de la dépression ou des problèmes d'image corporelle. Ils acquièrent des compétences pour aider leurs clientes à développer une attitude positive et un état d'esprit axé sur le bien-être et la résilience.

La **GGG Menopause Coaching Specialist Certification** offre aux coachs les outils et connaissances nécessaires pour **accompagner les femmes de manière globale durant cette période de transition**. En comprenant mieux les changements physiologiques et en adaptant les stratégies de fitness et de nutrition, les coachs certifiés peuvent contribuer à améliorer la qualité de vie et la confiance en soi des femmes ménopausées.

Site internet : <https://www.mollygalbraith.com/home1>

Diplôme

