



PRESENTE

NUTRITION SPORTIVE ET PERFORMANCE

Quand le chrono passe par notre assiette...

ATELIER-CONFERENCE



JEUDI 16 MAI 2013

19H15

BOUTIQUE JOG'R

94 AVENUE DU RHIN

STRASBOURG

Par Cristina LALLEMENT

***Diététicienne et nutritionniste
diplômée, spécialiste en
nutrition sportive***

- Comment adapter son alimentation avant, pendant et après l'effort pour optimiser ses performances?
- Quel timing nutritionnel adopter avant un grand objectif?
- Quelle stratégie d'alimentation et d'hydratation pendant l'effort?
- Quels aliments privilégier en récupération?
- +questions-réponses

Ouvert à tous - Entrée libre

RENSEIGNEMENTS : Jog'R

Tél : 03 88 40 37 97 - info@jogR.fr