



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**