

Atelier Nutrition : « Nutrition du sportif »



A qui s'adresse cet atelier

- Tout public



Programme de l'atelier

- Comment booster ses performances
- Comment éviter les blessures
- Quelles sont les moyens naturels pour améliorer son corps



Objectif de cet atelier

- Connaître les différents nutriments source d'énergie
- Savoir & différencier les types d'efforts et les besoins énergétiques
- Savoir comment adapter son alimentation en vue d'une épreuve physique
- Savoir choisir les bons compléments alimentaires
- Savoir se préparer correctement



Nos formateurs

- Nos formateurs sont tous des thérapeutes passionnés dans leur domaine de compétence.



Attestation de suivi de formation délivrée



Vendredi 22 Janvier 2021
par visioconférence en direct



9h00 à 12h30 &
de 13h30 à 17h00



99 euros

*Atelier limité à
20 personnes maximum*



Inscription :

*Contactez-nous directement au
04 93 00 87 30 - 06 14 55 00 02
ou sur
contact@ecolenaturopathie.fr*