



La micronutrition (aussi appelée nutrithérapie) est une discipline visant à améliorer au quotidien l'état de santé de chaque individu en optimisant son statut en micronutriments par l'alimentation et, si nécessaire, par une complémentation personnalisée.

Depuis quelques années, cette discipline est également reconnue comme faisant partie intégrante de la préparation des sportifs : la pratique d'un sport, en tant que professionnel ou amateur, nécessite une alimentation adaptée avant, pendant et après l'effort. La consommation de certains aliments peut être inappropriée et conduire à des blessures à répétition.

Cette conférence a donc pour objectif de vous donner les clés d'un modèle alimentaire adapté à la pratique sportive afin d'éviter tout risque de blessure nouvelle ou récidivante. En effet, nous verrons qu'en favorisant certains aliments, et qu'en adoptant un modèle alimentaire varié et équilibré, il est possible d'agir sur certains facteurs prédisposants aux blessures.

Rozenn Dehoux : 3, rue de Bonlieu - Anancy - Tél. : 04 58 10 13 08

site : <https://annecy-nutrition.fr> - E-mail : rozenn@annecy-nutrition.fr

www.groupe-sante-annecy.com

**Billetterie sur place
le jour de la conférence !**

- Tarif normal 10€
- Tarif adhérent GSA 5€
- Tarif étudiant / chômeur 5€

E-mail : contact@groupe-sante-annecy.com

Tél. : 07 68 28 52 64

Adresse postale du GSA

8, rue Notre Dame 74000 Anancy

Association loi 1901- Créée en 1980