



CLUB ATHLÉTIQUE GIBLOUX FARVAGNY

www.cafarvagny.ch

Rejoignez-nous pour une conférence sur la nutrition sportive dédiée aux athlètes d'endurance dont la course à pied, trail, vélo, participation au Morat-Fribourg ou par simple intérêt. Grâce à la conférence, vous saurez optimiser votre alimentation pour la performance (avant- pendant- après), les problèmes digestifs, l'hydratation et la gestion des suppléments alimentaires.



Présenté par Michaël Marquis, diététicien ASDD Diplômé de la Haute école de Santé à Genève, passionné de nutrition du sport et de performance. Il est spécialiste en nutrition des sports d'endurance, d'équipe, de combat et les sports à catégorie de poids. (mmnutrition.ch)

La conférence se terminera par un échange et la préparation d'une boisson d'effort