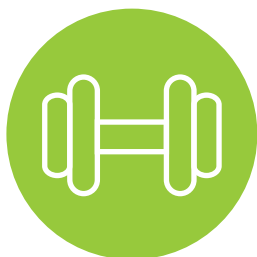


# Vis ta nutrition ...



## ... AU SPORT

Malgré une alimentation maîtrisée, l'organisme de tous les sportifs consomme une quantité supérieure en **nutriments**, ce qui peut créer des **carences** provoquant fatigue, blessures et limitation de la progression.

- Comment identifier et comprendre ses **besoins** alimentaires?
- Comment répondre mieux aux **entraînements**?
- Comment assurer ses **performances** en respectant son corps?

Durant notre **collaboration**, je vous apporte :

- Un accompagnement nutritionnel personnalisé pour tous les sports d'endurance et de force;
- Une nutrition de préparation et de récupération;
- Une prévention et une prise en charge des troubles:
  - Digestifs
  - Musculo-tendineux
  - Articulaires
  - Osseux

**Je suis à votre écoute et je vous reçois pour des conseils nutritionnels ciblés, selon vos besoins et pour une approche individualisée.**

**Je prends le temps de vous écouter, de vous conseiller et de vous aider à améliorer votre quotidien à long terme pour vous garder en forme!**

**• ASSURER SES  
PERFORMANCES,  
ÉVITER LES CARENCES**