

Mardi 9 Avril 2024 - 18h45

Salle Bizet – Palais des sports – Castelnau le Lez

Diététique et Micronutrition du sportif

- 1. Approche diététique et micronutritionnelle**
 - Les besoins en macro et micronutriments
 - Quel repas avant l'effort?
 - Apport énergétique et hydratation à l'effort
 - Optimiser la récupération
- 2. L'intestin à l'épreuve du stress oxydant**
- 3. L'entretien d'un terrain acide**

