**Niveau ●●**

**Sports et micronutriments**

**Thème du cours** Connaissez-vous des athlètes à succès attirés par la malbouffe ?

La réponse est généralement négative, car les performances sportives et mentales dépendent essentiellement d'un apport correct en nutriments et micronutriments. Les besoins en nutriments et micronutriments sont à adapter, de manière individuelle, selon le type de sport effectué.   
Une alimentation équilibrée et un apport en micronutriments et acides aminés sont des piliers incontournables et nécessaires pour optimiser les fonctionnalités des différents organes impliqués.

Experte en la matière, notre intervenante vous transmettra de nombreuses et précieuses informations sur les micronutriments et les acides aminés ainsi que sur leur utilisation judicieuse dans le domaine sportif.

Vous recevrez les outils nécessaires pour conseiller vos patients/clients individuellement, afin d’optimiser l’efficience de leur activité physique.

**Intervenante** Dr med Veerle Van Meir, médecin interniste FMH, diplôme universitaire en nutrition et en micronutrition, Carouge

**Lieu** Lausanne oder **en ligne**

**Horaire** 19h45 - 21h15 Collation offerte dès 19h00

**Coût** Cours offert