

Mangez sport ! L'entraînement commence à table

Conférence tout public

Animée par un spécialiste du sport et une diététicienne

Vous êtes sportif amateur ou votre enfant fait partie d'un club, ceci vous concerne.

Quelle alimentation choisir au quotidien lorsque l'on fait du sport ?

Comment s'alimenter avant, pendant et après l'entraînement ?

Doit-on prendre des suppléments vitaminiques ?

Qu'est-ce que l'équilibre acido-basique ?

Comment éviter les crampes ?

Voilà certaines des questions auxquelles nous allons répondre...

AIGLE

Se renseigner pour les dates au tél. 0844 555 500

Tél. 0844 555 500 - www.espace-prevention.ch

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – epvevey@avasad.ch

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – epaigle@avasad.ch