

Table Ronde

La Micro Nutrition du Sportif

Mr. Bruno Lacroix

Jeudi 22 septembre 2016 – STRASBOURG



Le sportif, amateur ou professionnel, doit établir une base d'entraînement solide en endurance et résistance durant l'année afin d'avoir une meilleure condition physique. Le travail physique sous divers effort d'intensité utilise selon les filières énergétiques de l'oxygène, du glycogène, du glucose sanguin, des triglycérides musculaires et des acides gras libres provenant du tissu adipeux pour fournir de l'ATP (adénosine triphosphate) nécessaire à la performance. L'effort en endurance augmente le volume sanguin, améliore la capacité du cœur à pomper le sang et développe un réseau de capillaires plus fourni dans les muscles entraînés. Ces adaptations cardio-vasculaires permettent une meilleure oxygénation des muscles, augmentant leur capacité à supporter des efforts de longue durée. Les bénéfices sur la santé sont considérables. Dans les sports d'endurance, le succès dépend d'une multitude de facteurs génétiques et physiologiques qu'il est possible de contrôler par une consommation adéquate d'eau, un apport nutritionnel optimum et une supplémentation appropriée.

Aujourd'hui la micro nutrition est une discipline récente, dont le principe consiste à identifier et satisfaire les besoins nutritionnels de l'individu, non pas en comparant le contenu de l'assiette aux recommandations chiffrées des experts institutionnels, mais dans une approche physiologique personnalisée. Toute déficience de micronutriment aura pour conséquences des troubles physiologiques délétères. Les degrés de ces déséquilibres sont proportionnels aux répercussions fonctionnelles ou cliniques.

La mise en œuvre d'une optimisation micro-nutritionnelle va s'accompagner d'un parfait déroulement de tous les processus physiologiques qui participent à la réalisation des performances. C'est par cette stratégie saine et efficace que les professionnels ou amateurs sportifs trouveront un soutien important afin d'accomplir de meilleurs performances, une meilleure récupération tout en optimisant leur santé.

Conférencier: Mr. Bruno Lacroix – physiologiste, expert en nutrition et micro-nutrition
Date : Jeudi 22 septembre 2016
Lieu : Novotel Strasbourg Centre Halles – Quai Kleber – 67000 STRASBOURG
Programme:
20h00 : Accueil avec cocktail dînatoire
20h30 : Début présentation
22h/22h30 : Fin avec dessert
Prix : Cette table ronde vous est offerte par la société

CARTE RÉPONSE

La Micro Nutrition du Sportif

Merci de vous inscrire avant le mercredi 14 septembre 2016.

- Oui, je m'inscris pour la table ronde – jeudi 22 septembre 2016 à STRASBOURG**
- Médecin** **Thérapeute** **Autre**
- Votre numéro client :** (se trouve en haut à droite sur votre facture)

Nom :.....

Adresse :.....

CP + Ville :

Adresse E-Mail :.....

Téléphone :.....

Vous pouvez vous inscrire de façon suivante :

- www.energetica-academy.com
- Téléphone : 01 402 609 08
- E-mail : info@energetica-academy.com (veuillez reprendre toutes les données ci-dessus dans votre email)

Dès réception de votre inscription nous vous envoyons une confirmation et l'itinéraire.

Nos formations sont uniquement accessibles pour les professionnels!