

La diététique adaptée aux efforts d'ultra endurance

Présenté par:

David Perrier

Diététicien nutritionniste du sport

Le 5 Avril 2012, lors de la réunion mensuelle, David PERRIER, diététicien nutritionniste, est venu nous exposer les principes d'une bonne alimentation avant et pendant l'effort. Vous trouverez ci joint le PPT le qu'il a utilisé pour nous faire son exposé. nutrition-du-sportif

CYCLO Mag Comment s'alimenter avant, pendant et après l'effort

CYCLO Mag Les bons réflexes alimentaires

Vous pouvez le contacter si vous le souhaitez:

Cabinet de Diététique et de Nutrition

Bilans nutritionnels personnalisés sur RDV

David PERRIER

Diététicien, Nutritionniste

5, La Mare Gagnée - 78610 Auffargis (St Benoist)

01 34 85 67 08 - 06 70 87 82 48

david.perrierlesen@orange.fr