



*Formation*

## La diététique et l'alimentation du sportif

### Sommaire de la séance

- 1- les bases de la physiologie - comment fonctionne l'organisme
- 2- les bases de la diététique - macro-nutrition
- 3- la diététique et la pratique sportive - adaptation suivant l'effort
- 4- l'importance de l'hydratation et comment bien s'hydrater

[Retour au catalogue click](#)