

RDV DES ENTRAÎNEURS

" PLANIFICATION ALIMENTAIRE POUR CAMP D'ENTRAÎNEMENT "

Comment nourrir vos athlètes lors d'un camp d'entraînement, afin d'optimiser leurs performances et leur récupération? Cette conférence vous permettra d'élaborer un menu simple, nutritif et économique, tout en considérant l'horaire d'entraînement, les intolérances alimentaires ou autres contraintes possibles en cuisine



Evelyne Deblock

Nutritionniste du sport

Nutritionniste depuis 2007, Évelyne est titulaire d'une maîtrise en nutrition sportive et certifiée ISAK pour l'évaluation de la composition corporelle. Elle a toujours travaillé auprès d'athlètes et de gens actifs qui aspirent à performer sainement. Ancienne athlète universitaire au volleyball, elle comprend les enjeux nutritionnels que le sport de haut niveau peut apporter. Évelyne se distingue par son approche personnalisée, ses interventions nutritionnelles pratico-pratiques et son enthousiasme à aider tout individu qui souhaite mieux performer sainement.

Le 21 Janvier, 2018 de 19h à 20h30

à la **Salle Annette Savoie**: 200, rue Henri-Dunant,
Deux Montagnes

GRATUIT POUR TOUS LES ENTRAÎNEURS & PARENTS

RSVP & INFO : programmes@cdesl.ca



CDESL

CONSEIL DE DÉVELOPPEMENT
EXCELLENCE SPORTIVE LAURENTIDES



MRC
Deux-Montagnes

DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE