

Sport et nutrition

Nutrition pour les coureurs Stratégies clés pour un maximum d'énergie



- Quelles sont les priorités d'intervention chez les sportifs d'endurance
- Comment optimiser l'assiette de performance
- Quels sont les micronutriments à risque
- Quoi manger avant, pendant et après l'entraînement
- Comment adapter l'hydratation durant les sports d'endurance
- Quand et comment faire une surcharge en glycogène

Découvrez comment ÉquipeNutrition peut prendre en charge vos patients grâce à :

- Notre application de santé KoalaPro, son service Premium et Premium+Messagerie.
- Un journal alimentaire intégrant l'intelligence artificielle.
- L'intégration de notre formulaire de référencement.
- Et plus !

Enrichissez vos connaissances et celles de votre équipe – planifiez votre lunch and learn ou conférence à jlamarche@equipenutrition.ca.