

## BOOSTEZ Vos Performances grâce à la Micro Nutrition

Vous avez des objectifs pour 2019 et souhaitez mettre toutes les chances de votre côté pour les réaliser, **Efficium** et **Sport Quest** vous propose un cycle de formation en **Micro Nutrition du Sport**.

**4 Ateliers de 1h30** sur mesure pour vous permettre de progresser et d'adopter une **nutrition performante** en toute **autonomie**.



---

### Prévention des blessures

**Jeudi 31 Janvier de 18h30 à 20h chez Sport Quest**

Cet atelier a pour but de prévenir efficacement la survenue de blessures à l'effort. Vous comprendrez les différents facteurs de solidité et de récupération musculaire, ainsi que la nécessité de créer des molécules de réparation rapides grâce à votre alimentation. Par une mesure d'impédancemétrie (composition corporelle et hydratation), vous jugerez également de votre hydratation et votre équilibre acido-basique. Ainsi, vous repartirez avec les meilleurs outils pour vous entraîner efficacement en diminuant le risque de blessures.

#### Au programme :

- ✓ Le muscle : contenir les microlésions à l'effort
- ✓ Une alimentation pour favoriser la production des protéines de réparation musculaire
- ✓ Sommeil : lien avec le risque de blessures
- ✓ Quelle complémentarité de fond choisir pour performer sans se blesser
- ✓ Importance de l'hydratation et de l'équilibre acido basique : test « êtes-vous déshydraté ? » et mesure d'impédancemétrie avec reflet de l'hydratation totale, intra et extracellulaire

---

### Rendez vos repas performants ! La base des repas pris à la maison

**Jeudi 28 Février de 18h30 à 20h chez le Restaurant « Tonic »**

Vous visez des performances sportives, et vous le savez, pour y parvenir la qualité de votre alimentation sera décisive. Dans cet atelier nous vous initiions à la facilité efficace! Vous apprendrez comment préparer vos repas pris à la maison (petit déjeuner et dîner) avec des recettes simples, mais efficaces et performantes, en un minimum de temps.

### Au programme :

- ✓ Préparation de 3 petits déjeuners riches en glucides de qualité, omegas 3 et antioxydants prêts en moins de 5 min montre en main
- ✓ Point et recettes pour le repas du soir, idées gourmandes, riches en potentiel de récupération et favorables à un bon sommeil.

---

## Préparation et récupération

**Judi 28 mars de 18h30 à 20h chez SportQuest**

Entraînements et compétitions vous demandent d'être au maximum de vos capacités. Comment y parvenir facilement avec une préparation efficace. Dans cet atelier vous renforcerez vos connaissances sur les règles à suivre pour préparer entraînements et compétition, et améliorer votre récupération après chaque activité. Vous repartirez avec votre planning alimentaire d'entraînement et compétition et disposerez des outils nécessaires pour le reproduire seul.

### Au programme :

- ✓ Ce que vous devez consommer avant le sport
- ✓ Ce que vous devez consommer après le sport
- ✓ Contexte particulier de la compétition, les 3j qui précèdent les 2 jours qui suivent
- ✓ A vous de jouer : réalisez votre planning alimentaire de préparation et récupération
- ✓ En fonction de vos entraînements, réalisez votre planning alimentaire de compétition

---

## Récupération après une blessure ou lors de troubles douloureux chroniques

**Judi 2 mai de 18h30 à 20h Chez Efficiium**

Pendant cet atelier nous traiterons des blessures mais également des désagréments fréquents d'une activité physique répétée comme les douleurs musculo-articulaires ainsi que les troubles digestifs ou encore les troubles immunitaires aggravés par l'activité sportive comme l'herpès. Vous trouverez des outils pratiques pour adopter la bonne attitude afin d'accélérer votre récupération après blessure, ou pour améliorer les troubles chroniques liés à votre activité physique.

### Au programme :

- ✓ Les troubles fréquents liés à l'activité sportive
- ✓ Agir sur la sphère digestive
- ✓ Agir sur les douleurs inflammatoires persistantes (tendinites, arthrite, sciatique...)
- ✓ Agir sur les réactivations virales : herpès, fatigue chronique...
- ✓ Accélérer la réparation cellulaire en cas de blessure musculo-squelettique (entorses, fractures etc.)
- ✓ Mesure d'impédancemétrie : tester votre niveau d'hydratation

**Inscriptions @ Sport Quest 0223206565 Tarif : 60.-/ l'atelier OU 200.-/ les 4 ateliers**

**SportQuest**  
Avenue Henri Dunant 13  
1205 Genève  
Tel : 022 320 65 65

**Efficiium**  
Route des jeunes 9  
1227 Les Acacias  
Tel : 022 307 10 90

**Tonic**  
Boulevard Carl Vogt 30  
1205 Genève  
Tel : 022 320 02 30