

2024 - 2025

Pour vous aider au mieux à atteindre vos objectifs

Suivi sportif

Programme sportif

Tu souhaites améliorer tes performances dans ta discipline. L'alimentation est un facteur clé de cette réussite. Je te conseil de te tourner vers ce programme pour avoir un accompagnement nutritionnel spécifique à ton sport.



Suivi sportif, pour qui ?

- Marathon
- Danse
- Handball
- Triathlon
- Musculation
- Cyclisme
- Football
- Marche nordique
- Tennis
- Sport de combat
- Trail
- Ultra Trail
- Crossfit
- Basketball
- VTT
- Tennis de table



Suivi sportif, en quoi ça consiste ?

- Remise d'un carnet alimentaire
- Accès à l'application Alivio
- Body composition
- Optimisation du poids corporel
- Mise en place d'une alimentation compétitive en fonction de la discipline, de l'intensité et des objectifs personnels (alimentation Avant / Pendant / Après l'effort)
- Gut training (sport d'endurance)
- Recettes sportives
- Collaboration avec les entraîneurs et le personnel médical pour intégrer la nutrition dans les plans d'entraînements globaux
- Suivi régulier pour ajuster les recommandations nutritionnelles en fonction de l'évolution des performances et des besoins (progression, échéances, blessures...)
- Echanges via What's app 6 jours sur 7



LIARD-OTTENIN ANTOINE

DIÉTÉTICIEN-NUTRITIONNISTE



CONTACT

Téléphone : 07 65 83 60 45

Mail : loanutrition@outlook.fr

Si vous avez des questions
n'hésitez pas à me contacter.

LOA
nutrition