

SÉMINAIRE

Dopez votre santé, dopez votre performance!

À PROPOS

Vous voulez développer vos performances? Optimiser votre capacité de récupération? Mieux résister à la pression? Mettez l'expérience des sportifs de haut niveau au service de votre activité professionnelle. En ajustant vos apports alimentaires et en intégrant adéquatement le mouvement et la récupération dans vos journées, vous améliorez vos capacités et résistez mieux au stress.

Cette formation d'une demi-journée axée sur votre alimentation vous permettra de définir vos stratégies

OBJECTIFS

- Définir des objectifs pratiques et réalistes en matière d'alimentation et de mouvement
- Comprendre les spécificités liées à l'avancée en âge et y répondre adéquatement
- Établir une stratégie appropriée pour maintenir les habitudes et faire face aux difficultés
- Mettre en œuvre au moins trois changements clé dès le lendemain de la formation

PUBLIC CIBLE

Dirigeants d'entreprise ou cadres souhaitant optimiser leur alimentation pour une meilleure performance professionnelle.

FORMATRICE

Dr Maaïke Kruseman
Collaboratrice scientifique, chargée de cours, diététicienne spécialisée en changement des comportements alimentaires et en nutrition sportive.

CONTACT

058 715 33 15
cours.seminaires@fer-ge.ch

LIEU
FER Genève

DURÉE
1 demi-journée
en présentiel

PRIX
Membre
CHF 290.-
Non-membre
CHF 400.-