

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. Trouver le bon équilibre entre nutrition, activité physique et repos permet de maintenir, dans la durée, un niveau d'intensité élevé et une bonne résistance au stress.

Cette formation vous permettra de définir votre stratégie personnelle pour soigner votre santé et optimiser votre performance.

## OBJECTIFS

- Identifier les clés d'un changement durable de comportement
- Définir des objectifs pratiques et réalistes en matière d'alimentation, d'activité physique et de récupération
- Etablir 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, leur activité physique et leur repos pour une meilleure performance professionnelle.

## INTERVENANT

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](mailto:cours.seminaires@fer-ge.ch)

LIEU  
FER Genève

DURÉE  
1 jour  
en présentiel

PRIX  
Membre  
CHF 500.-  
Non-membre  
CHF 700.-