

Thèmes :

- Différentes types de glucides (fonction, digestion)
- Lesquels, combien, quand, pour qui ?
- Analyse des produits sur le marché
- Carboloadng : comme le faire juste
- Low Carb (High Fat) – recommandé ou nouveau hype ?

Méthodes :

Praxisupdate avec théorie, exercices, documents SSNS, discussions et échanges.

L'atelier sera l'occasion d'aborder le thème des glucides durant les différentes phases de l'activité physique en lien avec les divers documents proposés par la SSNS. La partie pratique se fera autour de la discussion au sujet de différentes stratégies nutritionnelles en lien avec les glucides, l'analyse de quelques produits destinés aux sportifs et la discussion de cas pratiques.

Public : diététicien/nes, coachs sportifs, physiothérapeutes, toutes personnes travaillant avec des sportifs

Lieu : Neuchâtel, Hotel Alpes et Lac

Date : lundi 11 novembre 2019

Horaire : 18h-21h

Interventantes : Séverine Chédel et Simone Reber, diététiciennes ASDD, membres du comité SSNS

Prix : 100.- (membres SSNS), 150.- (non membres SSNS), étudiants 40.- (maximum 4 places)

Délai d'inscription : 15 octobre 2019 – inscription sur [www.ssns.ch](http://www.ssns.ch) (dès mai 2019)