

CONFERENCE

En salle de Sport Elancia.



Alimentation et activités physiques



Par

Georges SCUDELLER

Naturopathe MTE, Aromatologue, Homéopathie

www.monnaturopathe.fr



Avec le concours de :

Quelles protéines, matières grasses et céréales Choisir pour un sportif ?

Que ce soit pour la préparation aux activités physiques et sportives, la conduite et la récupération après l'effort, l'alimentation joue un grand rôle.

Une activité physique mal conduite ou une alimentation déséquilibrée lors des épreuves peuvent avoir des conséquences sur les équilibres métaboliques, tendino-musculaires et squelettiques.

Des cas particuliers peuvent se poser pour les personnes végétariennes ou végétaliennes, en période de ramadan, ou tout simplement pour les femmes...

Doit-on suivre un régime ? Y a-t-il des compléments alimentaires incontournables, et sous quelle forme ? Quels sont les aliments et boissons à privilégier ?

Georges Scudeller animera les échanges et débats.

Vendredi 29 mai 2026 – à partir de 18h00



A la salle de Sport : Elancia « Cartier »
53 rue de l'Alma 35000 RENNES (tel : 02 99 77 91 78)

Informations complémentaires, auprès de
Georges Scudeller (tel : 06 09 71 69 54) ou par mail à
g.scudeller@monnaturopathe.fr