



# NATUROPATHIE ET PERFORMANCES SPORTIVES

FRÉDÉRIQUE CATINAUD-BRUSSET NATUROPATHE 06 81 55 92 29



[www.fcb-naturopathe.fr](http://www.fcb-naturopathe.fr)

## NATUROPATHIE ET PERFORMANCES SPORTIVES

Comment la Naturopathie peut accompagner le sportif, pour :

- améliorer ses performances,
- moins se blesser,
- et mieux récupérer.

La Naturopathie c'est un ensemble de pratiques qui visent à améliorer le terrain, et donc à préserver la santé.

En tant que sportif, la naturopathie s'intéresse au contenu de votre assiette, mais pas uniquement! La gestion de votre stress (quotidien ou juste avant la compétition), la qualité de votre sommeil, votre digestion... sont autant de curseurs à ajuster en fonction de ce fameux terrain.

Dans cette Web-Conférence je vous propose

- De découvrir les conséquences du stress sur la pratique sportive, et comment les minimiser...
- De mieux comprendre le rôle de l'alimentation, avec notamment la gestion des sucres, des acides, des radicaux libres...

=> 1h30 pour vous donner envie de mieux écouter votre corps, pour pouvoir progresser dans votre pratique.