



SUIVI NUTRITION & SPORT PERFORMANCE

OFFRES & TARIFS

Tarif Analyse de base

Rdv 1 (60 min)

- Discussion ouverte sur les besoins et objectifs de la part du/de la client.e
- Analyse discipline sportive, entraînements, implications
- Explications des outils et procédures pour l'analyse nutritionnelle en lien avec la pratique sportive
- Remise des outils & tâches pour l'établissement du bilan alimentaire (semainier à remplir / entraînement)

Rdv 2 (60 min)

- Présentation du bilan alimentaire, résultats, analyse globale et en lien avec le sport pratiqué
- Explication des adaptations et mesures
- Discussion des objectifs
- Définition des étapes et phases tests d'adaptations alimentaires

Outils pour le/la client.e

- Documents informatifs sur l'alimentation du sportif
- Planning alimentation adapté aux entraînements / compétition
- Suivi des performances / ressentis

Tarif : CHF 300.-

Suivi personnel

Suivi hebdomadaire

- Questions / réponses
- Soutien, astuces & outils s au quotidien

Séance en présentiel (ou téléphone) toutes les 2 semaines

- Bilan / ressenti client par rapport aux mesures appliquées
- Réévaluation des besoins et objectifs
- Nouvelles adaptations / tests
- Préparation spécifique compétition ou échéance

Tarif : CHF 200.- / mois -

Options sport - sur demande

Gainage & renforcement séances individuelles

Plan d'entraînement (course à pied)

Offre « Recettes pour les sportifs »

Recettes sport

Livret et idées recettes selon les besoins du / de la sportif.ve

Tarif : CHF 50.- / 1x