

### CONFÉRENCES

**MARDI  
5 NOVEMBRE 2019**

de 19h30 à 22h

**MDA DU 8ÈME**  
28 rue Laure Diebold  
75008 Paris

 **GRATUIT SUR INSCRIPTIONS**  
[www.bit.ly/xpatri-science-2](http://www.bit.ly/xpatri-science-2)

 **FRANÇAIS**  
Q&A en anglais

 **LIVESTREAM**  
[@expatriestri](https://www.facebook.com/expatriestri)

# MANGER MIEUX POUR ALLER MIEUX

LA NUTRITION, UNE DES CLEFS DE  
LA RÉUSSITE SPORTIVE

**AVEC  
MARTIN GAILLARD**

**EXPERT NUTRITIONNISTE SPORTIF**

Cette conférence abordera les différents mécanismes par lesquels notre organisme transforme ce que nous mangeons en énergie. Au programme :

- étude de cas concret
- alimentation autour de la compétition
- élaboration de boisson de l'effort homemade

**Vous avez une question ? Posez la en direct pendant notre livestream !**