



NUTRITION POUR LE SPORT

- ✓ Trois repas équilibrés par jour, évitez de grignoter.
- ✓ Glucides avant l'exercice, protéines et légumes après.
- ✓ L'eau minérale plate est la seule boisson conseillée.



Association pour la Santé au travail des secteurs Tertiaire et Financier
15-17 avenue Gaston Diderich, 1420 Luxembourg - +352 22 80 90-1 - accueil@astf.lu - www.astf.lu