

# A.N.N.S.S.E. Bleue

## Les CONFERENCES NUTRITION SPORT SANTE

### 2020 - 2021

**Salle** : Maison Aussédats 7 rue de la Providence Quartier des Marquisats 74000 ANNECY

Inscriptions obligatoires / Entrée : 10€

| Dates 2020                           | Thèmes   |
|--------------------------------------|--|
| <b>Mardi 6 Octobre</b><br>19h30      | <b>Sommeil</b><br>« Dans les bras de Morphée, un sommeil réparateur ! »  |
| <b>*Mercredi 4 Novembre</b><br>19h30 | 17h30- 19h15 : Assemblée Générale d'ANNSSE Bleue<br>Suivie de :<br>« Nourrir, exercer sa santé ... Quelles réalités ? »<br>« Bad Food, Vrai ou Faux ... ce que j'ai entendu ?... » |
| <b>Jeudi 3 Décembre</b><br>19h30     | « Immunité »<br>« Traverser les saisons, forts et en forme ! »   |
| Dates 2021                           | Thèmes   |
| <b>Jeudi 7 Janvier</b><br>19h30      | « Digestion Elimination »<br>« Déguster avec bonheur jusque digérer efficacement ! »   |
| <b>*Mercredi 3 Février</b><br>19h30  | « Chocolat, neurones et gourmandise... »<br>« Nutrition ...4C ! :<br>Cerveau, Concentration, Comportement et Compulsions !!! »   |
| <b>Jeudi 4 Mars</b><br>19h30         | « Articulations, Aïe, Aïe, Aïe ... »<br>« Alimentation et Activité physique ... ! »  |
| <b>*Mercredi 31 Mars</b><br>19h30    | « Les 6 clés de l'alimentation santé du sportif ... »<br>Comment garder au mieux ses performances  |
| <b>Jeudi 6 Mai</b><br>19h30          | « Atchoum !!! ... Ah, ce rhume des foins ! »<br>« Immunité, Allergies et Atopies : comment limiter au mieux »  |
| <b>Jeudi 3 Juin</b><br>20h30         | « Stress »<br>« La boule au ventre ? ... Sortir de son stress ! »  |
| <b>*Mercredi 21 Juillet</b><br>20h30 | « Boire quoi, quand et comment pendant l'effort ... pourquoi ? ... »<br>Sport « H3I » ! : Hydratation, Intestin, Inflammation, Immunité...   |