

Centre de médecine sportive

DIÉTÉTIQUE SPORTIVE

Accompagnement
alimentaire pour optimiser
vos performances sportives

📍 Sainte-Elisabeth
(Clinique Entre Poids et moi)

INFOS

Centre de médecine sportive

Site de Sainte-Elisabeth
(Clinique Entre Poids et moi)
Rue Martine Bourtonbourt, 35
5000 Namur

- ✦ maryne.libert@chuuclnamur.uclouvain.be
- ✦ +32 82 21 29 30
- ✦ Consultations tous les lundis après-midi
et les vendredis après-midi



Que vous soyez un athlète professionnel, un sportif régulier ou occasionnel ou même une personne sédentaire souhaitant reprendre une activité physique, notre centre de médecine sportive vous propose des **consultations en diététique adaptées à vos besoins.**

Diplômée en nutrition sportive, notre diététicienne vous aide à adapter votre alimentation à vos besoins et objectifs sportifs :

- Reprise du sport après une chirurgie bariatrique
- Prise de masse ou sèche
- Perte de poids
- Préparation semi-marathon ou marathon
- Endurance
- Reprise d'une activité physique
- Période de rétablissement
- Maintien de forme...

Nous vous fournissons un **plan alimentaire et hydrique adapté à votre discipline**, des idées de collations pré et post-effort, des conseils sur la gestion de la récupération efficace pour maximiser vos performances, et bien plus encore.

DÉROULEMENT DE LA PRISE EN CHARGE

Première consultation (60 minutes)

- Anamnèse diététique et bilan de la situation médicale
- Prise de données anthropométriques
- Analyse d'une éventuelle prise de sang
- Remise d'un plan alimentaire et de conseils adaptés

Suivis (30 minutes)

- Fréquence variable selon vos besoins
- Accompagnement dans votre démarche : (ré)ajustement, adaptation et fixation de nouveaux objectifs

