

ATTESTATION DE SUIVI DE MASTERCLASS

NOM, PRÉNOM : Jessie ROBERT

a suivi la Masterclass :

ACCOMPAGNER LES SPORTIFS ET LES ENTREPRENEURS VERS LA NUTRITION-PERFORMANCE

de l'Ecole 5.3 Nutrition, Sport & Santé

- La vision de la performance
- Les 5 clés de la performance et de la motivation
- Les 3 niveaux énergétiques et les 3 espaces énergétiques
- La révolution des neurosciences pour l'assimilation et la récupération
- Le protocole Delta PRO, manger pour gagner, la chrononutrition, la récupération active et les nutriments de la performance

5.3 | **ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ**

Le 20/12/2024

Dr Yann Rougier
Expert



Fabrice Boutain
Directeur de l'Ecole 5.3

