

VOYAGES ET NUTRITION

SWISS
SPORTS
NUTRITION
SOCIETY

Les points essentiels concernent...

Le stockage et l'approvisionnement des aliments

Les heures de repas

Les conditions environnementales

La tolérance digestive

Le décalage horaire et la fatigue

Les normes d'hygiène



Les mesures à prendre sont...

Faire attention à l'eau du robinet / la nourriture de rue

Emmener vos propres collations

"Cruisez-le, pelez-le ou laissez-le"

Adapter l'heure des repas au fuseau
horaire de la destination

Prendre évt des multivitamines et probiotiques
(mélatonine après consultation du médecin)

Se désinfecter les mains