

L'application Nutrinsep



Fiche
4

À quoi sert-elle ?



**ORIENTER MES CHOIX
ALIMENTAIRES EN RÉCUPÉRATION
EN FONCTION DE :**

**LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE
DE MON ENTRAÎNEMENT**

MA FATIGUE MUSCULAIRE

**MON
GABARIT**

**MA FATIGUE
GÉNÉRALE**

**DU DÉLAI AVANT
MON REPAS**

**SI JE SUIS EN PÉRIODE
DE PERTE DE POIDS**



Disponible sur Apple & Android

INSEP
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**BIEN
MANGER**   
POUR GAGNER

L'application Nutrinsep



Fiche
4

1

RENTRE TES DONNÉES PERSONNELLES

Première connexion uniquement:
Poids, sexe, discipline



DÉCRIS L'ENTRAÎNEMENT QUE TU VIENS DE FAIRE

Nombre, Type, Intensité, Durée

2

3

PRÉCISE TES SENSATIONS ET LA SITUATION

Fatigue générale, fatigue musculaire,
période de perte de poids, heure du
prochain repas



RECOMMANDATIONS

En fonction des besoins et des objectifs
(perte de poids), des aliments adaptés
sont proposés

4

Disponible sur Apple & Android

INSEP
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEN
MANGER   
POUR GAGNER