

## Nager en Maître !

« J'aime nager en performance, faire profiter mon corps et mon esprit de ce plaisir, avoir des objectifs personnels »

Après plusieurs années sans nager en club, de par une vie professionnelle et familiale chargée, mon médecin m'a « obligée » à « prendre soin de moi », comme il me l'a dit, à nager, de nouveau ... en club. Le problème de santé était tel que mon entourage a approuvé et je me suis exécutée !

Et là, j'ai fait 2 découvertes !

J'ai revécu, mon bien-être en nageant, régulièrement et soutenu, mon amour de l'eau, ma passion pour le perfectionnement du mouvement et de la puissance ... mon corps, lui, n'avait pas oublié.

J'ai découvert le monde merveilleux des Maîtres : ils aiment l'effort, le défi, le jeu, le lien d'équipe, se mettre à l'épreuve, se mesurer....ils aiment regarder et éprouver les limites de leur corps et leur esprit. Ils font les liens Corps-Esprit, Sport-Santé et même le lien Nutrition-Performance, malgré encore beaucoup de questions et de travail nécessaire sur les savoir-faire.

Ils donnent souvent une dimension et un sens à l'émulation plus qu'à la compétition.

A travers les enquêtes Nutrition Santé ([www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)) que j'ai menées entre 2009 et 2012 par et pour eux, j'ai pu décrypter des Maîtres ouverts, curieux, souvent innovants dans leurs démarches, à la force de caractère certaine et un émotionnel fort.

Je suis convaincue qu'il faut garder et promouvoir, comme un exemple, cet état d'esprit d'aller toujours plus loin POUR SOI et POUR LES AUTRES avant d'être CONTRE les autres.

La nutrition a été, dès les années 80, un de mes premiers soucis d'entraîneur avec mes nageurs. Il fallait que je comprenne et trouve des solutions.

Depuis, des années se sont écoulées, et grâce à mes recherches, mon expérience professionnelle, mes diplômes en santé et sport, mes compétences acquises, j'accompagne en Nutrition de nombreux sportifs de toutes disciplines.

En Haut Niveau, la complexité s'ajoute au compliqué, à l'exigence et la précision : mon perfectionnisme et mon âme de chercheur de mes débuts professionnels, ma ténacité et cette envie de résultats m'ont démontré « par a + b », au sein du cabinet, que la **NUTRITION FONCTIONNELLE PERSONNALISEE EST FONDAMENTALE, pour permettre et assurer l'accès à la performance dans le bien-être et la santé sur la durée, à court, à moyen, à long terme.**



**NUTRITION FONCTIONNELLE PERSONNALISEE est la clé du coffre-fort contenant la vitalité, l'énergie et la force.**

Le 30 novembre 2016



Francine De Pachtère

Tél. 06 08 28 29 99

[francinedepachtere@gmail.com](mailto:francinedepachtere@gmail.com)

MNS2 © 2015

Retrouvez d'autres articles sur [www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)

