



Julien

PDG d'une
multinationale

PROFIL

Genre **Homme**

Âge **30**

Lieu de vie **Paris, France**

OCCUPATIONS

- Pratique la course à pied et le tennis.
- Courses d'environ 10 km toute les 2 semaines

HABITUDES

- Cours 2 à 3 fois par semaine en plus d'un entraînement de tennis d'au moins 2 heures.
- Bois très peu juste avant une course.
- N'hésite pas à prendre de l'eau aux stands lorsqu'il y en a.

PROBLÈMES

- À déjà eu des problèmes dû a un manque de préparation physique.
- À déjà eu des soucis d'hydratations à cause de boissons trop sucrées

OBJECTIFS

- Prendre les préparations plus au sérieux avant les courses
- Éviter les boissons sucrées/énergisantes et boire uniquement de l'eau lors des jours de course.