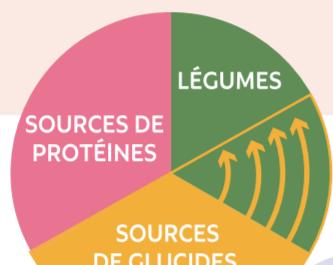




OPTIMISATION DE L'ALIMENTATION DU SPORTIF ET DE LA SPORTIVE

AVANT EFFORT



1 REPAS 4H AVANT

Augmentation des glucides, pour UN CONFORT DIGESTIF
Privilégier pâtes blanches, riz blanc *al dente* et cuité + ajout d'un fruit bien mûr



UNE BONNE HYDRATATION

Hydratation régulière

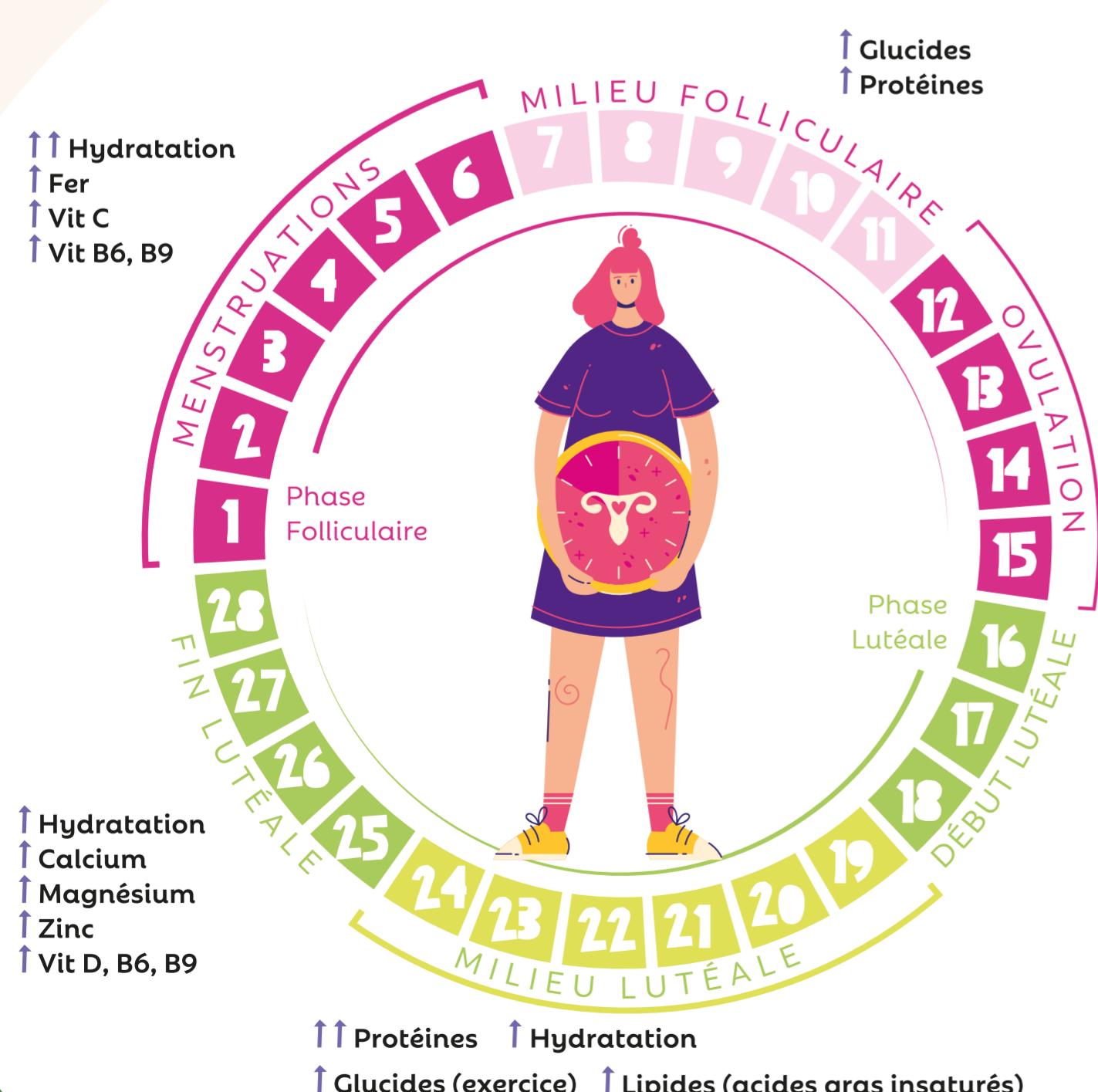
1 COLLATION 1H AVANT

Barre de céréales, fruit mûr, biscuit, apport hydrique



IMPACT DU CYCLE MENSTRUEL

SUR LES BESOINS DE LA SPORTIVE



APRÈS EFFORT



APRÈS EFFORT



UNE BONNE HYDRATATION

Boissons riches en sels minéraux + fruits frais



DES ALIMENTS RICHES EN GLUCIDES ET PROTÉINES (MOINS DE 2H APRÈS L'EFFORT)

Fromage blanc, barre de céréales, fruits frais (notamment fruits rouges pour leurs antioxydants)

LÉGENDE:
↑ Augmenter les apports
↑↑ Augmenter considérablement les apports

Enjoy it's from Europe
= Plaisirs d'Europe

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE