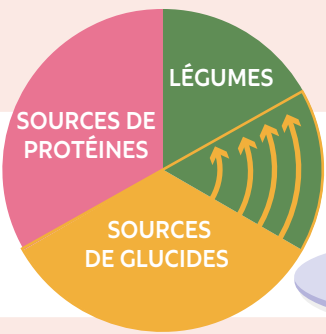




OPTIMISATION DE L'ALIMENTATION DU SPORTIF ET DE LA SPORTIVE

AVANT EFFORT



1 REPAS 4H AVANT

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

UNE BONNE HYDRATATION

Hydratation régulière

1 COLLATION 1H AVANT

Barre de céréales, fruit mûr, biscuit, apport hydrique



APRÈS EFFORT

UNE BONNE HYDRATATION

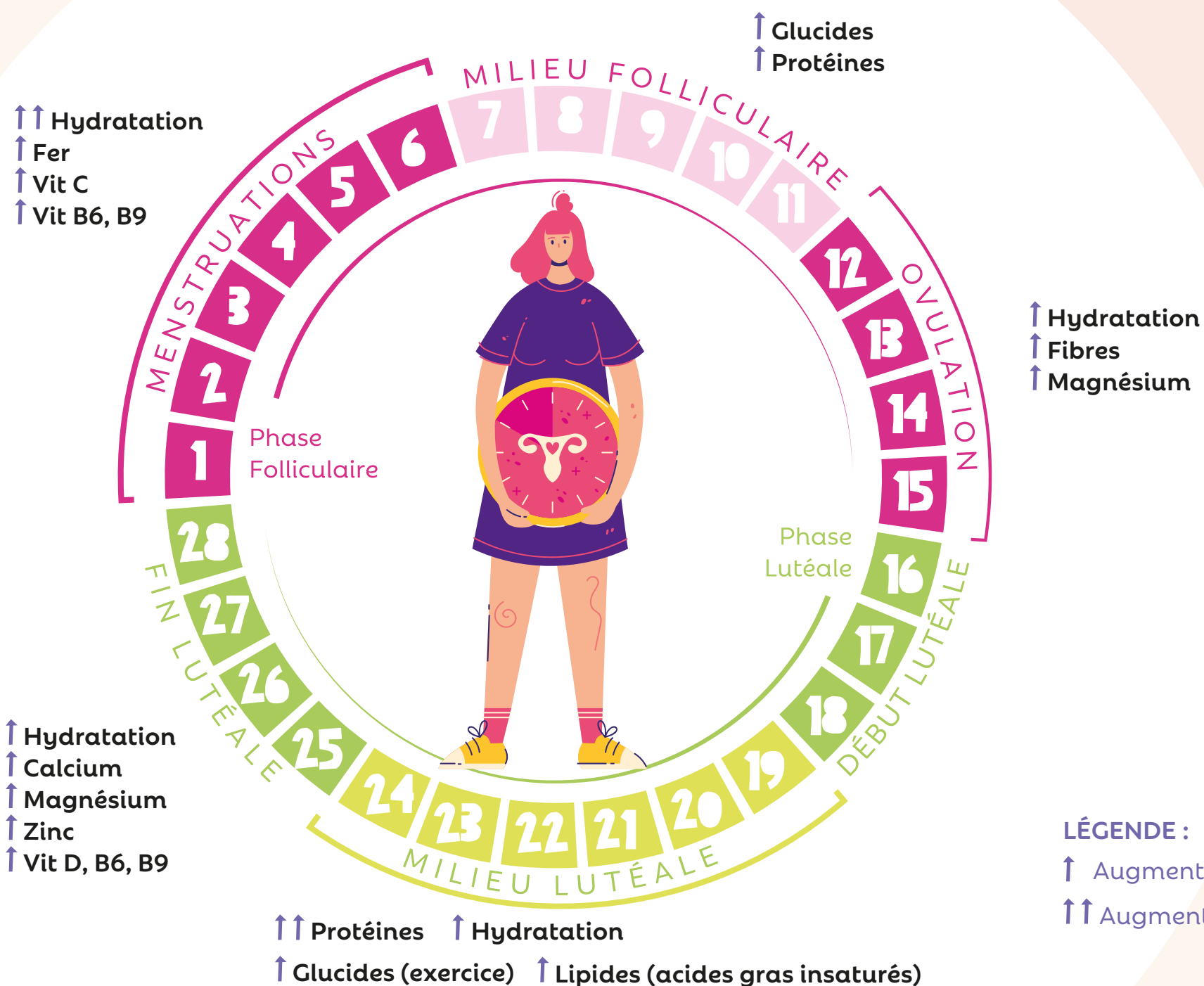
Boissons riches en sels minéraux + fruits frais

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)

IMPACT DU CYCLE MENSTRUEL

SUR LES BESOINS DE LA SPORTIVE



LÉGENDE :

↑ Augmenter les apports

↑↑ Augmenter considérablement les apports

Enjoy it's from Europe
= Plaisirs d'Europe

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE