

Comment bien choisir ses produits de nutrition ?

Véritables carburants du corps, l'aliment et la boisson comptent pour 50% dans le niveau de performance ou d'endurance lors de la pratique sportive.



Période de prise

Le corps a besoin de nutriments spécifiques avant, pendant et après l'effort.

- ✔ **Avant l'effort** : cela permet de constituer des réserves énergétiques et de limiter les risques d'hypoglycémie dus au stress de l'épreuve sportive.
- ✔ **Pendant l'effort** : ce sont des produits à fort pouvoir énergétique, particulièrement adaptés aux efforts intensifs.
- ✔ **Après l'effort** : ils apportent les premiers éléments indispensables au rééquilibrage organique.



Besoins

L'alimentation et l'hydratation bien dosées permettent d'apporter à l'organisme les nutriments essentiels dont nous avons besoin pour produire, soutenir ou récupérer après un effort. Ils se choisissent selon :

- ✔ **La durée de l'effort** : Moins d'une heure, moins de 2 heures ou plus 2 heures.
- ✔ **Le type de pratique (+ niveau)** : Loisir, entraînement, compétition, toutes activités, musculation, sport d'endurance.



Hydratation

Lors d'une activité physique soutenue en ambiance chaude, la perte de sodium dans la sueur est supérieure à la perte en eau. Pour tous les sports, vous trouverez des produits prêts à boire ou à diluer.

Le conseil du coach

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation saine et équilibrée.

N'oubliez pas de consommer au moins 5 fruits et légumes différents par jour.

