

Nutrition sportive



De quelle quantité d'énergie ai-je besoin ? Qu'est-ce que je peux manger avant et après l'entraînement ? Aide les enfants et les jeunes à se nourrir sainement.

Toutes les catégories Connaiss. spécialisées Parles-en Ton rôle de moniteur Quiz

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Habe-ich-zu-wenig-getrunken->

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Habe-ich-zu-wenig-getrunken->

[Ai-je bu suffisamment ? \(https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Habe-ich-zu-wenig-getrunken-\)](https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Habe-ich-zu-wenig-getrunken-)

Parles-en

(37)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Getr-nke-im-Kindersport>)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Getr-nke-im-Kindersport>)

Les boissons dans le sport pour enfants (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Getr-nke-im-Kindersport>)

Parles-en

(22)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-vor-Training-und-Wettkampf>)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-vor-Training-und-Wettkampf>)

L'alimentation avant un entraînement ou une compétition (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-vor-Training-und-Wettkampf>)

Parles-en

(15)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Wasser--Tee-oder-Sportgetr-nke->)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Wasser--Tee-oder-Sportgetr-nke->)

Eau, thé ou boissons pour sportifs ? (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Wasser--Tee-oder-Sportgetr-nke->)

Parles-en

(13)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-am-Morgen->)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-am-Morgen->)

L'alimentation le matin (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-am-Morgen->)

Parles-en

(12)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-w-hrend-Training-oder-Wettkampf>)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-w-hrend-Training-oder-Wettkampf>)

L'alimentation pendant un entraînement ou une compétition (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-w-hrend-Training-oder-Wettkampf>)

Parles-en

(10)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Das-Prinzip-der-Sportern-hrung>)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Das-Prinzip-der-Sportern-hrung>)

Principe de l'alimentation sportive (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Das-Prinzip-der-Sportern-hrung>)

Connaiss. spécialisées

(10)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Was-bedeutet--leicht-verdaulich-->)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Was-bedeutet--leicht-verdaulich-->)

Que signifie « facile à digérer » ? (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Was-bedeutet--leicht-verdaulich-->)

Parles-en

(9)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Muskelaufbau-und-Ern-hrung>)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Muskelaufbau-und-Ern-hrung>)

Développement musculaire et alimentation (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Muskelaufbau-und-Ern-hrung>)

Connaiss. spécialisées

(7)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Tausche-dich-mit-anderen-Leitenden-aus>)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Tausche-dich-mit-anderen-Leitenden-aus>)

Echanger avec d'autres moniteurs (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Tausche-dich-mit-anderen-Leitenden-aus>)

Ton rôle de moniteur

(4)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-1-2-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf>)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-1-2-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf>)

L'alimentation 1-2 heures avant un entraînement ou une (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-1-2-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf>)

Parles-en

(13)

(<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Vorbild-sein-punkto-Ern-hrung>)

(<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Vorbild-sein-punkto-Ern-hrung>)

Montrer l'exemple en matière d'alimentation **(<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Vorbild-sein-punkto-Ern-hrung>)**

Ton rôle de moniteur

(12)

(<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Eiweiss-und-Muskelaufbau>)

(<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Eiweiss-und-Muskelaufbau>)

Protéines et développement musculaire (**<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Eiweiss-und-Muskelaufbau>)**

Parles-en

(11)

(<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Quiz--Lebensmittelpyramide>)

(<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Quiz--Lebensmittelpyramide>)

Quiz « Pyramide alimentaire » (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Quiz--Lebensmittelpyramide>)

Quiz

(10)

(<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Wie-viel-Energie-brauche-ich->)

(<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Wie-viel-Energie-brauche-ich->)

De quelle quantité d'énergie ai-je besoin ? (**<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Wie-viel-Energie-brauche-ich->)**

Parles-en

(8)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Quiz--Getr-nke>

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Quiz--Getr-nke>

Quiz « Boissons » (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Quiz--Getr-nke>)

Quiz

(8)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Sind-Supplemente-sinnvoll->

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Sind-Supplemente-sinnvoll->

Les compléments sont-ils utiles ? (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Sind-Supplemente-sinnvoll->)

Connaiss. spécialisées

(5)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-3-5-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf>

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-3-5-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf>

L'alimentation 3-5h avant un entraînement ou une compét (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-3-5-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf>)

Parles-en

(5)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-nach-Training-oder-Wettkampf>

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-nach-Training-oder-Wettkampf>

L'alimentation après un entraînement ou une compétition (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-nach-Training-oder-Wettkampf>)

Parles-en

(5)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Vorsicht-bei-Supplementen>)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Vorsicht-bei-Supplementen>)

Précautions à prendre avec les compléments (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Vorsicht-bei-Supplementen>)

Connaiss. spécialisées

(5)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Wer-soll-Supplemente-nehmen->

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Wer-soll-Supplemente-nehmen->

Qui devrait prendre des compléments ? (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Wer-soll-Supplemente-nehmen->)

Parles-en

(5)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Professionelle-Hilfe>)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Professionelle-Hilfe>)

Soutien professionnel (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Professionelle-Hilfe>)

Ton rôle de moniteur

(5)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Fastfood--Proteinshakes---Co.>)

<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Fastfood--Proteinshakes---Co.>)

Restauration rapide, boissons protéinées et autres (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Fastfood--Proteinshakes---Co.>)

Parles-en

(7)

[\(<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Kohlenhydrate-geben-Energie>\)](https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Kohlenhydrate-geben-Energie)

[\(<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Kohlenhydrate-geben-Energie>\)](https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Kohlenhydrate-geben-Energie)

Energie fournie par les hydrates de carbone
(<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Kohlenhydrate-geben-Energie>)

Parles-en

(12)

Pour de plus amples informations: <https://www.coolandclean.ch>