

L'alimentation avant un entraînement ou une compétition

Règles d'or pour les sportifs :

- Le dernier vrai repas doit être pris 3 à 5 heures (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-3-5-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf>) avant l'entraînement ou la compétition et se composer d'aliments riches en glucides et faciles à digérer (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Was-bedeutet--leicht-verdaulich-->) (p. ex. pâtes, riz) .
- En cas de besoin, il convient de consommer un petit en-cas (p. ex. fruits ou barre de céréale) 1 à 2 heures (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-1-2-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf>) avant l'entraînement ou la compétition.

Attention !

- Si on mange un repas copieux une heure avant un entraînement intensif, on risque d'avoir mal au ventre ou même de vomir.

En savoir plus sur ce sujet :

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

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

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