

## Développement musculaire et alimentation

Les protéines (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Eiweiss-und-Muskelaufbau>) à elles seules ne suffisent pas pour développer des muscles puissants.

- Les muscles ont besoin de sollicitations pour se développer, un processus qui demande du temps.
- Le stade de développement corporel joue un rôle important chez les jeunes. Les jeunes dont le développement est plus avancé ont un avantage naturel en matière de force et de développement musculaire (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Eiweiss-und-Muskelaufbau>).
- Les protéines demeurent sans effet si l'apport calorique est insuffisant. Le fait de manger suffisamment et de refaire le plein d'énergie après l'entraînement est important pour la croissance, le développement et le développement musculaire.

### En savoir plus sur ce sujet :

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

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

