

# Recommandations diététiques et activités sportives



Vous vous êtes fixé pour objectif de maigrir, vous avez optez pour de l'interval training ou pour du fractionné car vous préférez les séances courtes et intenses. Mais cela va-t-il suffire à effacer les petites rondeurs ou les petits bourrelets disgracieux accumulés dans le début de cet hiver .Il faut croire que non car faire du sport ne suffit pas pour perdre du poids. Il va falloir faire un petit détour par l'alimentation pour obtenir un duo gagnant. Voici quelques recommandations diététiques préconisées par un nutritionniste le Dr Laurence Plumey.

## 6 recommandations diététiques

1. Il faut boire avant l'exercice mais aussi pendant et après .Le but du jeu c'est d'éviter la déshydratation et la sensation de soif. Un moyen simple d'y parvenir c'est d'avoir en permanence avec soi une bouteille d'eau. Eau plate ou eau gazeuse, faites selon vos goûts .L'eau gazeuse permet un apport plus important en sels minéraux.
2. Pour fournir de l'énergie à notre corps, n'hésitez pas à consommer des pâtes ou du riz. Cependant associez ou alternez ces féculents qui vous apporteront des glucides avec des légumes.
3. On aurait tendance lors de l'amaigrissement à diminuer la consommation de viande mais la viande est cependant fondamentale pour la performance de vos muscles. Le fer contenu

dedans permet l'oxygénation de la contraction musculaire et les vitamines B vont transformer les glucides présents en énergie.

4. On déconseille souvent de ne pas faire une fixation sur la balance mais pourquoi pas, tout de même, se peser régulièrement pour se donner une idée du chemin parcouru .Sachez que le corps subi des variations de poids dans la même journée et dans la semaine mais cette variation n'est pas conséquente. Aussi pour se donner un véritable aperçu des progrès réalisés, pesez-vous toujours dans les mêmes conditions, le mieux serait le matin à jeun après avoir été aux toilettes.
5. N'hésitez pas à augmenter le nombre de calories de votre ration alimentaire lorsque vous pratiquez du sport et surtout de forte intensité. Vous augmentez vos besoins en bougeant plus, il ne faut pas que le corps tombe en panne.
6. Si vous recherchez la perte de poids, évitez de manger tout de suite après l'effort car le corps quand vous avez terminez votre séance puise dans les graisses pour refaire les stocks d'énergie.

Que pensez vous de ces recommandations diététiques ? Vont-elles vous aider à perdre du poids ?