Régime gagnant : entraînement et alimentation



Il est bien évident que l'entraînement régulier et adapté à son activité va permettre d'être performant. Mais la performance peut s'obtenir aussi dans nos assiettes. Que vous soyez un sportif assidu pratiquant régulièrement la compétition ou un sportif plutôt occasionnel **l'alimentation** joue un rôle important dans la réalisation des performances. Allez c'est parti pour découvrir ce régime gagnant.

L'alimentation des sportifs occasionnels

Si vous pratiquez une activité physique de temps en temps ou tous les dimanches, il n'est pas obligatoire de changer de façon radicale son alimentation. Cependant les apports nutritionnels devront très devront être variés et équilibrés. Pour mener à bien une alimentation équilibrée dans le but de rester en forme et de ne pas prendre de poids, vous pouvez tout à fait suivre les recommandations du PPNS. Vous pouvez retrouver ces recommandations sur le site **manger bouger.fr**.

L e régime gagnant des sportifs assidus

Pour les sportifs assidus c'est à dire des personnes qui pratiquent une activité sportive de façon régulière et en compétition, l'alimentation devra être une véritable stratégie. Il existe des règles bien précises et codifiées concernant l'alimentation des sportifs. Nous pouvons distinguer trois phases dans l'alimentation de sportifs

Première phase avant l'épreuve

Il suffira fera de faire le plein d'énergie en glycogène, carburant essentiel pour le fonctionnement des muscles. Le glycogène est fourni principalement par l'apport de glucides lents. Les glucides lents nécessite le tendu la digestion pour se transformer et procurer de l'énergie. Ces derniers se trouvent principalement dans le riz, dans les pâtes, les pommes de terre et le pain.

Outre le fait de s'alimenter principalement avec des glucides lents, il faudra également s'hydrater suffisamment avant l'épreuve. Pour cela buvez régulièrement à petites doses sans vous restreindre sur la quantité.

Pendant l'épreuve

L'hydratation reste de mise, il faut donc continuer à boire régulièrement mais il faudra si la compétition, le match ou l'effort se prolonge apporter à notre organisme des sucres assimilables rapidement. Ces sucres sont dits rapides car ils ne nécessitent pas le temps de la digestion .Ces sucres se trouvent dans les pâtes de fruits, les barres de céréales par exemple ou dans des fruits secs.

Après l'épreuve

L'hydratation reste importante. Il faut continuer à boire avec un apport de sucre par exemple. N'hésitez pas à consommer des fruits et

des légumes frais ainsi que des féculents pour refaire les stocks d'énergie.

Entrainement et alimentation : un régime gagnant

En conclusion, l'alimentation et l'entraînement constitue un régime gagnant pour réaliser des performances Que l'on soit sportif ou non une alimentation adaptée (variée et équilibrée) permet d'évoluer de façon plus efficace en fournissant l'essentiel de l'énergie dont notre corps a besoin pour fonctionner à plein régime.



Jean Philippe