Eau plate ou pétillante après le sport ?

On le sait quand on pratique une activité physique il faut boire et s’hydrater .Il faut s’hydrater avant l’effort pendant l’effort mais également après l’effort. Mais quel type de boisson choisir?

De l’eau plate ou bien de l’eau pétillante

En fait tout va dépendre des activités que vous avez pratiquées.

Si vous avez pratiqué une activité de moins de 45 minutes comme une séance fitness par exemple ou de circuit training ou de danse ,une eau plate suffira à vous réhydrater

Pour une activité supérieure à 45 minutes pour une séance de vélo de course à pied ou de natation vous pouvez opter pour une eau pétillante plus riche en sel car effectivement le corps pendant l’effort a perdu du sodium

L’eau pétillante présente l’avantage d’être riche en minéraux et notamment en sodium et magnésium mais attention notre alimentation moderne contient beaucoup de sels minéraux et le sel peut provoquer de l’hypertension.

Si vous êtes un fervent pratiquant de la consommation des produits

industriels tout fait je vous conseille de ne pas trop en consommer .Il vaut mieux consommer l’eau pétillante lors de grosse séances sportives ou pendant des compétitions ou alors dans les périodes de **fortes chaleurs**