



Les conseils du kiné

NUTRITION

Voici quelques conseils de nutrition pour vous permettre d'éviter certaines erreurs, et donc être plus performant sur les courses :

- Mangez environ **3 HEURES avant** le début de la compétition. Pensez à bien mâcher, pour bien digérer ensuite. **MANGER LENTEMENT.**
- Buvez **un grand verre d'eau avant le repas** (environ 15 minutes). Cela à pour but de stimuler le tube digestif. La digestion en sera facilitée.
- **Ne buvez pas trop pendant les repas**, car vous augmenter le bol alimentaire et la digestion n'en sera que plus longue. Une digestion plus longue signifie que l'énergie sera apportée plus tard aux muscles.
- Il est préconisé également de ne reboire qu'environ **1 HEURE après** le repas.
- **Pendant l'effort, l'eau est très mal assimilée.** C'est pourquoi je vous conseille fortement de remplir vos bidons avec un mélange eau + sucre, ou eau + miel, ... mais pas que de l'eau.

Garder à l'esprit qu'une perte en eau de 2 % = 20 % de performance en moins.

Romain