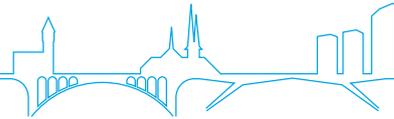




Entraînement

Conseils nutritionnels pour le sport.



Pour réaliser des performances sportives, le corps a besoin de choses simples :

1. EAU

Il est préférable d'utiliser de l'eau plate, car les bulles peuvent causer un gonflement du ventre dans certaines circonstances, ce qui peut provoquer des douleurs.

Pendant une heure et demie d'entraînement (intensif), vous transpirez généralement jusqu'à un litre d'eau. S'il fait chaud, il est possible que ça soit plus. Boire un litre d'eau pendant l'entraînement devrait suffire dans la majorité des cas.

Si votre corps n'a pas assez de liquide, vous remarquerez l'apparition de maux de tête, des problèmes de concentration et des crampes musculaires.



2. ENERGIE

Le corps brûle constamment des glucides, c'est-à-dire du sucre.

Lorsqu'on fait du sport, il en brûle naturellement plus que lorsqu'on reste assis sur un canapé. Il faut donc lui donner assez d'énergie avant l'entraînement.

Les glucides qui sont lentement résorbés, c'est-à-dire tous les produits à base de céréales complètes, ainsi que les nouilles de blé dur cuites al dente, le couscous, le quinoa, le boulgour, les germes de blé, etc. sont les mieux adaptés pour cela.

Une heure de sport ininterrompue consomme au maximum 500 kcal. Vous n'avez donc pas besoin de manger un kilo de pâtes (1440 kcal !) pour une séance d'entraînement ! Une petite salade de pâtes avec beaucoup de légumes et un peu d'huile d'olive et c'est parti !



Attention : les glucides à résorption rapide tels que les sodas, les boissons énergisantes, les bâtonnets énergétiques, le dextrose, les sucreries mais aussi les jus de fruits... provoquent un taux d'insuline élevé dans l'organisme, ce qui entraîne un stockage des graisses ! Le taux de sucre chutera alors et vous vous sentirez encore plus mal ce qui vous poussera à reprendre du sucre. Le fait est que vous augmenterez votre poids mais pas vos performances !

Si le corps n'a pas assez d'énergie pour l'activité musculaire, il va puiser dans ses réserves, c'est-à-dire brûler ses graisses. Si vous voulez perdre du poids, il ne faut pas trop manger avant l'entraînement, ce qui activera le métabolisme gras.

Après l'entraînement, ne mangez pas de glucides, car cela arrêterait immédiatement la combustion des graisses. Mangez plutôt des légumineuses ou des noix. Ils fournissent à l'organisme des protéines (éléments constitutifs des muscles) et des acides gras essentiels (importants pour les articulations).



3. PROTEINES

Les protéines sont des éléments constitutifs des muscles. Donc, si vous voulez des bras bien définis ou un ventre « six-pack » ou mieux, les deux, vous en avez besoin.

Les protéines se trouvent dans les œufs, les légumineuses, les noix, le tofu, le poisson, la viande et les produits laitiers. Mais vous n'avez pas besoin de deux kilos par jour, sauf si vous voulez ressembler à Arnold Schwarzenegger dans ses meilleures années ! Pour une séance d'entraînement, 100-200 g/jour suffisent, c'est-à-dire un yaourt le matin, une portion de poisson à midi et un œuf le soir et vous êtes dans la zone verte !

Attention : ne rien manger après l'effort est contre-productif.

A cause du stimulus par l'exercice, le muscle veut se développer, mais il ne peut le faire que s'il a suffisamment de protéines, telles que blanc d'œuf, poisson, tofu, lentilles, viande, etc.



4. SUBSTANCES VITALES

Les substances vitales sont tout ce qui permet au corps de rester en forme et en bonne santé. Il s'agit notamment de vitamines, de minéraux, d'acides aminés essentiels et d'acides gras essentiels. Ce sont toutes des substances que le corps ne peut pas produire lui-même et qu'il doit absorber par les aliments.

- Ceux qui font attention à consommer une quantité suffisante de fruits et de légumes obtiennent généralement assez de minéraux et de vitamines.*
- Ceux qui préparent les légumes avec les bonnes huiles (soja, olives, colza, noix) obtiennent les acides gras essentiels.*
- Et ceux qui mangent suffisamment de protéines obtiennent les acides aminés essentiels.*

En tant que végétarien ou végétalien, cependant, vous devriez faire attention au fer et à la vitamine B12. Les deux sont abondantes dans la viande, mais si vous n'en mangez pas, vous pouvez avoir des carences. Par conséquent, vérifiez régulièrement leur taux.

Afin d'obtenir assez de fer et de vitamine B12, un steak de 200 g par semaine suffit. Personne n'a besoin d'une côte à l'os par jour (sauf notre ami Arnold) !



5. NOTIONS DE BASE

Si vous voulez être en bonne santé vous devez toujours manger sainement, pas seulement avant et après l'entraînement ! Vous êtes ce que vous mangez !

Une alimentation saine signifie trois repas équilibrés par jour :

- **Un bon petit déjeuner** avec du pain complet, du fromage frais, des fruits, des yaourts, des œufs.
 - Méfiez-vous des céréales, faites attention à la teneur en sucre qui doit être aussi basse que possible.
 - Soyez également prudent avec le lait et les jus de fruits, car ils contiennent autant de calories qu'un verre de coca, même si l'industrie alimentaire vous trompe en disant qu'ils sont bons pour la santé. Fondamentalement, vous ne devriez pas boire de calories parce qu'elles ne vous rassasient pas. Il vaut mieux manger des fruits.
 - Attention au yaourt aux fruits. En règle générale, un yaourt aux fruits contient 8% de fruits, soit par exemple seulement la moitié d'une fraise pour un pot de yaourt. Cependant, ils contiennent 16 g de sucre, ce qui correspond à 4 cubes de sucre en morceaux. Il est préférable d'ajouter des fruits frais à un yaourt nature.
- **Un bon déjeuner** : beaucoup de légumes, quelques glucides (une ou deux pommes de terre ou une ou deux cuillères à soupe de riz ou de pâtes), une dose de protéines c.à.d. un (petit) morceau de poisson, de la viande, du tofu ou des légumineuses, un fruit au dessert.
- **Un dîner léger** : une soupe de légumes ou une salade savoureuse, une tranche de pain complet, un produit laitier (non sucré !) et des fruits au dessert.

Donc encore une fois, en résumé :

- Avant l'entraînement : glucides à résorption lente en quantités raisonnables.
- Pendant l'entraînement : uniquement de l'eau
- Après l'entraînement : protéines, c'est-à-dire légumes secs, noix, éventuellement viande maigre, poisson ou œufs et beaucoup de substances vitales- c'est-à-dire des légumes.
- Chaque jour : trois repas équilibrés.
- Ne pas grignoter entre les deux, pas de collations "saines" non plus.
- Ne buvez pas de calories, mais mangez plutôt, cela vous rassasiera !

Bon entraînement et bon appétit !