

L'alimentation après un entraînement !

Une saine gestion de votre alimentation après un entraînement est vitale afin de permettre une récupération rapide de vos tissus musculaires et faire le plein de vos réservoirs d'énergie.

L'hydratation est essentielle pour remplacer l'eau perdue dans la sueur. L'important, c'est de boire au-delà de votre sensation de soif.

Une récupération dans les 30 premières minutes

Les 30 minutes suivant un entraînement représentent la période la plus favorable pour permettre à l'organisme de récupérer. Les enzymes responsables de remplir votre réservoir d'énergie se mettent en mode « repos » après ce délai.

Pas besoin d'un gros repas... Une petite collation, riche en glucides et modérée en protéines.

Voici quelques exemples :

- Lait au chocolat
- Bol de céréales avec lait
- Barre de céréales et yogourt à boire
- Fromage, craquelins et jus de légumes
- Yogourt et fruits
- Fromage cottage et fruits

Voici une recette maison de lait frappé aux fraises, idéal pour une récupération rapide :

□
□ 1/2 tasse (125 ml) de lait □+ 1/4 tasse (60 ml) de lait en poudre + 1/2 tasse (125 ml) de yogourt □+ 1 tasse (250 ml) de fraises

Mettre le tout au mélangeur avec quelques glaçons et savourez !

