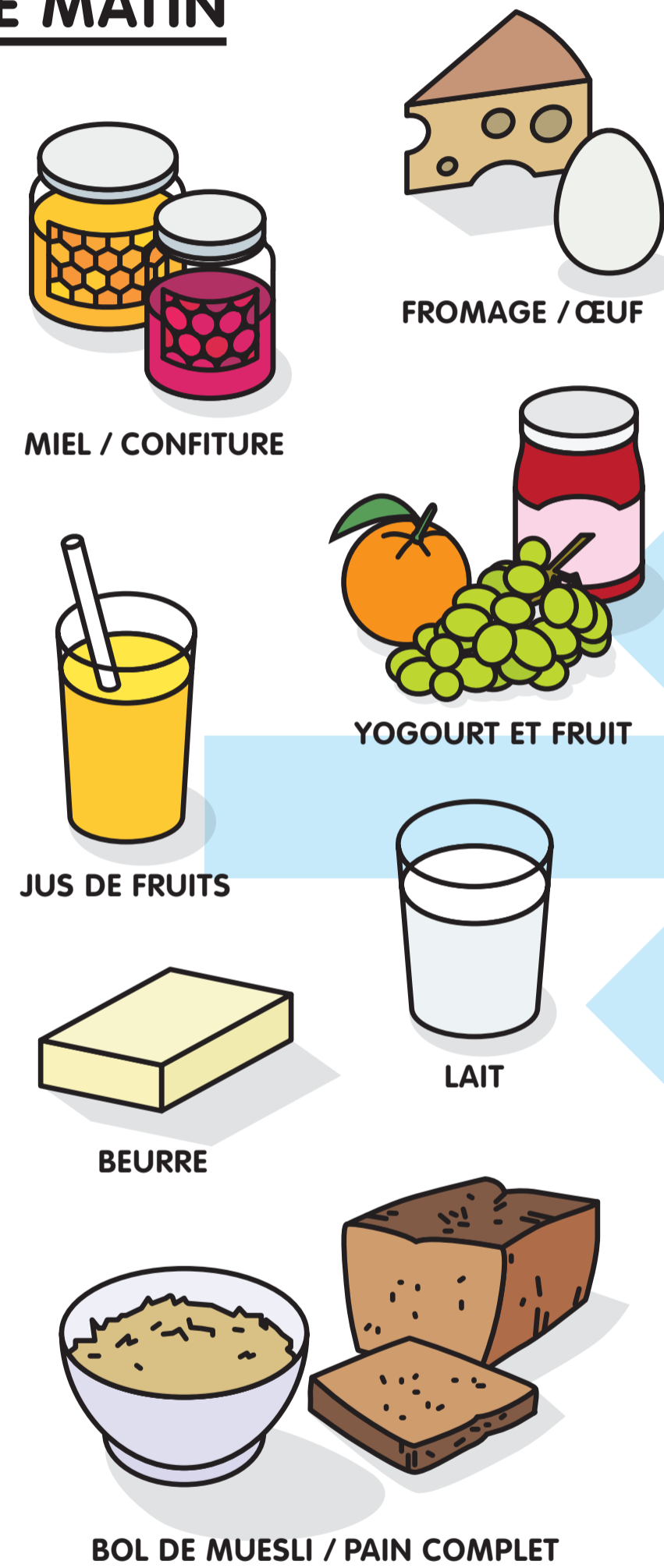


EAT WITH RESPECT

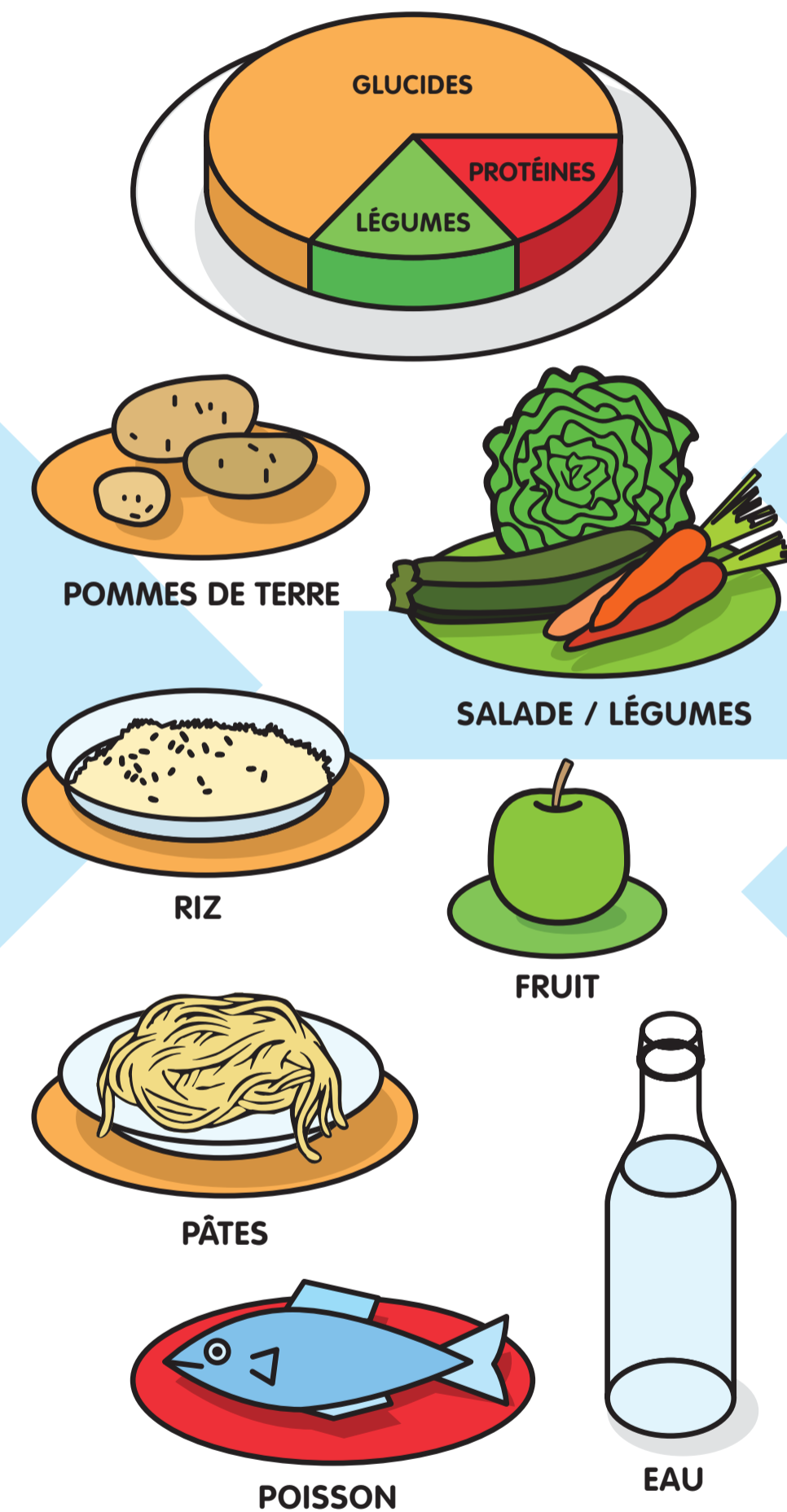
UNE ALIMENTATION IDÉALE AVANT, PENDANT ET APRÈS LE MATCH/L'ENTRAÎNEMENT



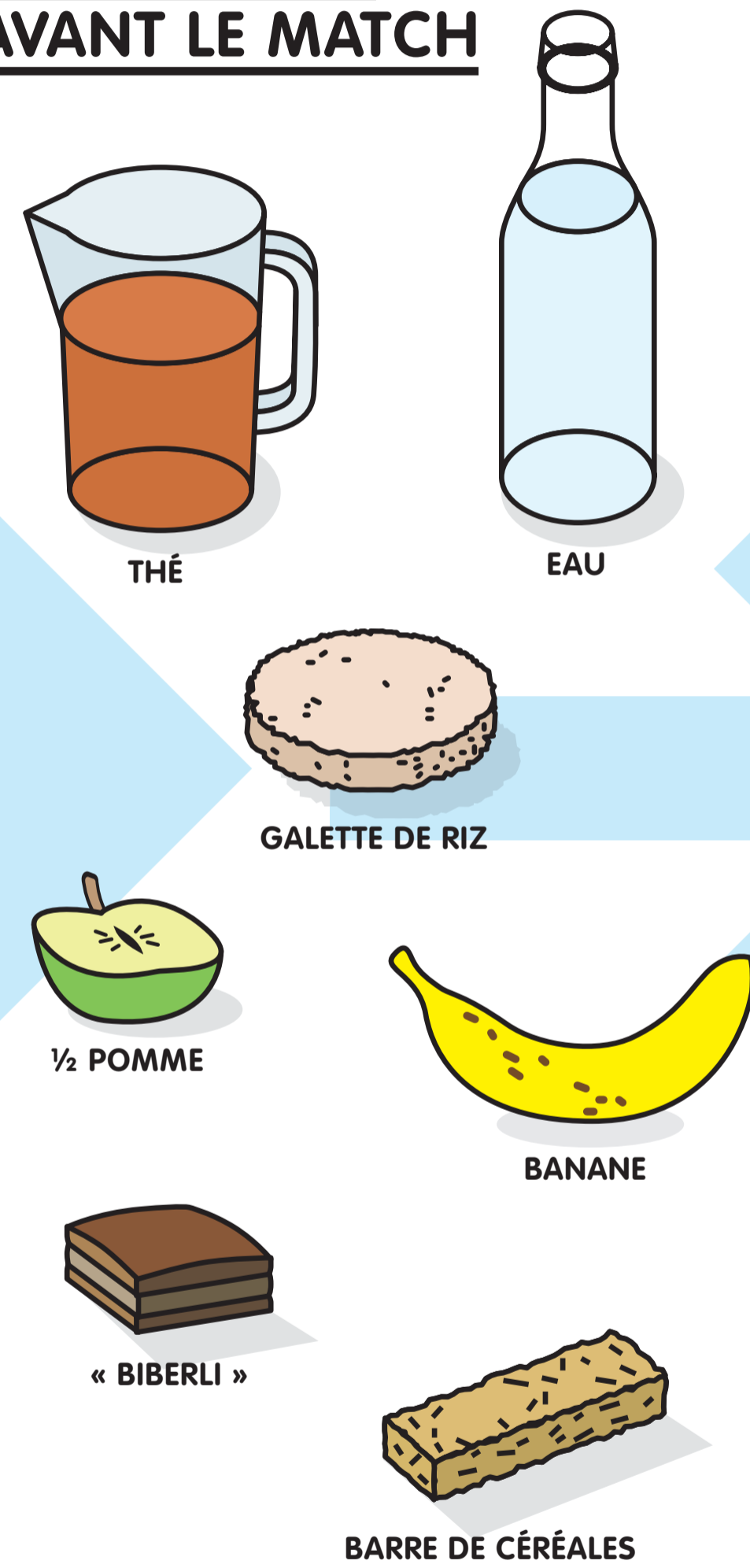
LE MATIN



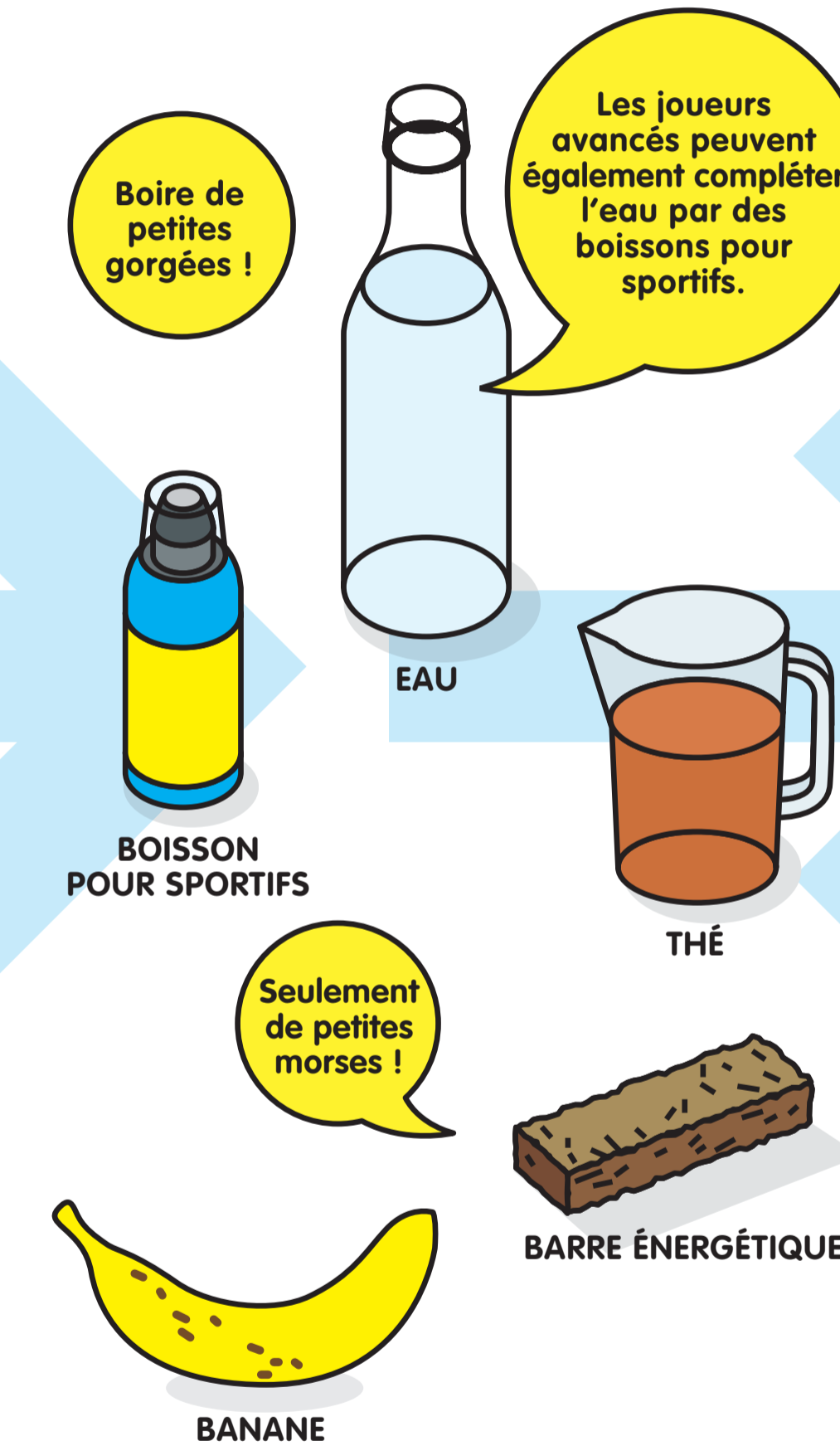
3-4 HEURES AVANT LE MATCH



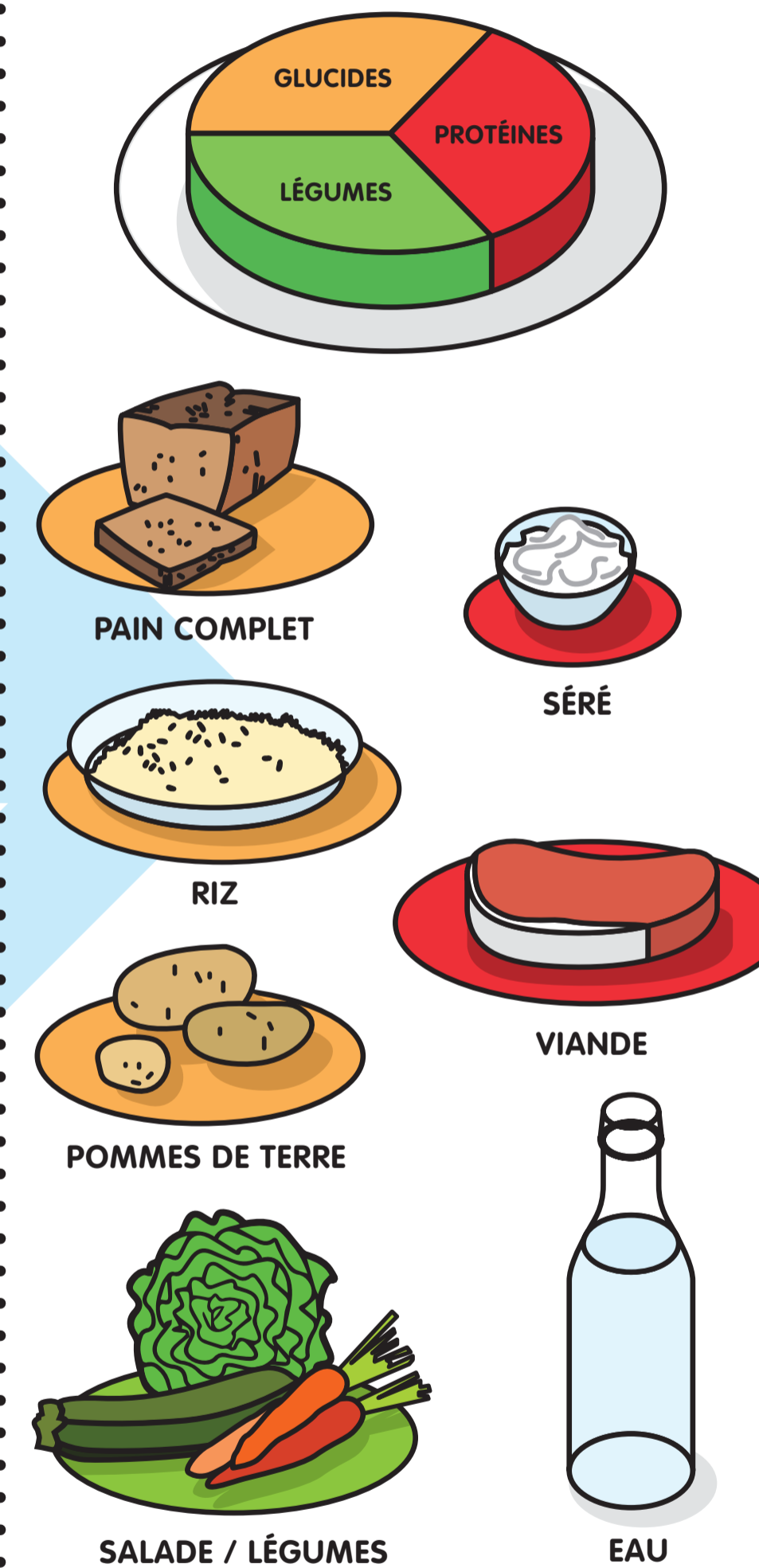
1-2 HEURE(S) AVANT LE MATCH



PENDANT LE MATCH / L'ENTRAÎNEMENT



APRÈS LE MATCH



CONSEILS

- 1 Manger et boire est essentiel pour fournir une performance optimale. Cependant, cela ne peut pas compenser un manque d'entraînement.
- 2 Mange régulièrement et choisis des aliments variés. Ainsi, cela t'évitera d'arriver affamé(e) au match ou à l'entraînement et manger te procurera plus de plaisir.
- 3 Plus un repas est copieux, plus la digestion prendra de temps. C'est pourquoi il ne faut plus manger grand-chose dans l'heure qui précède un match ou un entraînement. Sinon, tu auras le ventre lourd et tu ne pourras pas livrer une performance optimale.
- 4 Si tu dois attendre plus d'une heure entre le match/l'entraînement et le prochain repas et que tu as de nouveau un match ou un entraînement le lendemain, mange déjà un petit quelque chose dans le vestiaire, pour récupérer plus rapidement. Un petit sandwich à la viande ou au fromage ou encore un frappé constituent de bons en-cas.
- 5 Les pizzas, le « fast food » et les boissons énergétiques sont bien entendus autorisés, mais n'en abuse pas.
- 6 Ne te laisse pas séduire par les nombreux compléments sur le marché. La plupart n'apportent rien et ne sont généralement pas nécessaires aux enfants ou aux jeunes.

😊 Différentes variantes possibles. Ne mange pas la même chose tous les jours.

😊 Dernier apport important d'énergie grâce à une alimentation riche en glucides.

😊 Petit en-cas facile à digérer, selon l'appétit.

😊 L'eau ou les boissons pour sportifs maintiennent la performance. A la rigueur, prendre de petits morceaux d'aliments riches en glucides.

😊 Démarrage immédiat de la récupération. Reconstitution des réserves pour le lendemain.

☹ Sans petit-déjeuner, les réserves constituées pour la journée sont insuffisantes.

☹ Pas d'alimentation trop grasse (fromage, saucisses). Les protéines, les légumes et les salades sont difficiles à digérer. N'en consomme pas trop.

☹ Pas de repas complet ! Il faudrait trop longtemps pour le digérer.

☹ Ne rien boire ou manger trop d'aliments solides peut réduire la performance.

☹ Sans souper, le corps ne pourra pas bien démarrer la journée suivante.