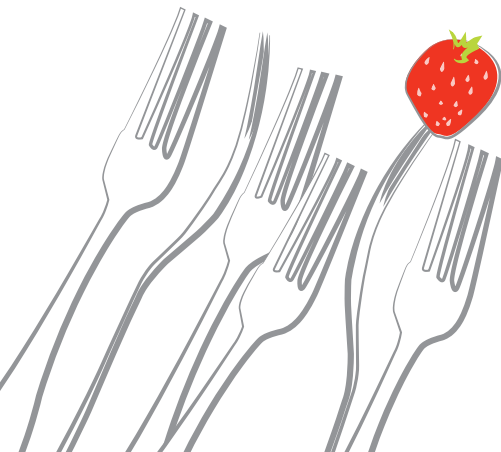
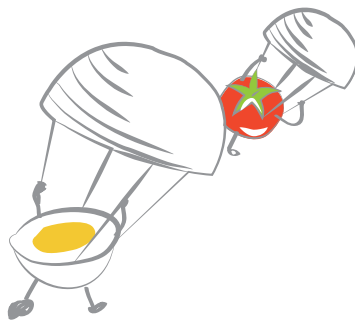
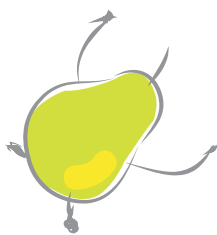
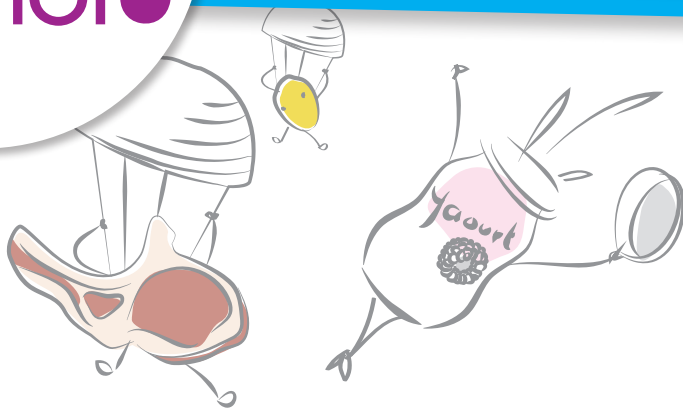


boost & moi!



**Sportifs, adaptez
votre alimentation
à votre activité !**



**Messieurs, mesdames, mesdemoiselles
les sportifs, votre alimentation est
essentielle !**

En effet votre organisme a besoin de beaucoup d'énergie pour faire fonctionner vos muscles. Toutefois, chaque discipline demandant plus ou moins d'effort, votre alimentation doit y être adaptée ! Elle dépend de votre niveau, de votre âge et de vos objectifs. Un joueur de pétanque n'aura pas les mêmes besoins énergétiques qu'un marathonien !

Comme tout le monde, vous devez manger varié et équilibré tout en adaptant les quantités : quatre repas par jour et un goûter sont conseillés. Vous privilégiez les pâtes avant un entraînement ou une compétition. Elles vous fourniront de bonnes réserves.

Buvez 1,5 litres d'eau minérale non glacée par jour et 1 litre supplémentaire pour chaque heure d'exercice afin de bien hydrater votre corps.

**SPORTIFS VÉGÉTARIENS, ATTENTION AUX
CARENCES ! VÉGÉTALIENS, OUBLIEZ LE
SPORT OU CHANGEZ DE RÉGIME !**

Mangez équilibré