

Que manger avant de faire du sport ?

**Bien manger avant une séance de sport, c'est essentiel.
Mais pas question de manger n'importe quoi !**



S'il n'est pas conseillé de faire un gros repas avant de pratiquer un exercice physique, ne rien manger peut parfois à l'inverse jouer des tours pendant l'effort. Il est donc préférable de consommer une collation ou un repas composé essentiellement de féculents (pain, pâtes, riz, semoule), principaux carburants des muscles, environ 3 heures avant. Ils seront accompagnés de fruits, laitages et de viande ou de poisson.

Un apport insuffisant en féculents peut entraîner un coup de barre. Dans ce cas, il est nécessaire de prendre un morceau de sucre ou des fruits secs pour retrouver de l'énergie.

Pensez aussi à boire suffisamment d'eau avant, pendant et après l'effort !