

Nutrisens*

SPORT

LE GOÛT DE LA PERFORMANCE !

AVANT L'EFFORT

OBJECTIFS :

- * Optimiser le stock de glycogène musculaire dont le rôle est d'apporter de l'énergie aux muscles sollicités pendant l'effort
- * Optimiser le confort digestif
- * Prendre le départ de la course avec une glycémie optimale

SOLUTIONS NUTRITIONNELLES :

Apporter des aliments riches en maltodextrines et glucides à assimilation progressive sans troubles digestifs.



J-3



H-2

PENDANT L'EFFORT

OBJECTIFS :

- * Maintenir une glycémie stable tout au long de l'effort en apportant de l'énergie immédiatement et progressivement
- * Retarder la fatigue
- * Minimiser le travail digestif

SOLUTIONS NUTRITIONNELLES :

Apporter des glucides à assimilation rapide et progressive, des vitamines et minéraux et de l'eau. Les acides aminés (protéines) auront un effet bénéfique si l'effort est supérieur à 3h.

Idéale pour une course de moins de 3h.

Riche en glucides simples



Idéale pour une course de plus de 3h.

Riche en glucides complexes

GO2
SportNutrition

DEVIENT
EN
2015

Nutrisens*
SPORT

APRES L'EFFORT

OBJECTIFS :

- * Reconstituer les stocks de glycogène musculaire et hépatique
- * Compenser les pertes hydroélectriques
- * Favoriser la récupération et la reconstruction musculaire
- * Lutter contre l'acidité tissulaire
- * Restaurer le capital hydrique

SOLUTIONS NUTRITIONNELLES :

Dans les 30min qui suivent l'effort, il faut apporter entre **10 et 20g de protéines**. Il faut aussi bien penser à apporter des **glucides** car ils permettent une meilleure assimilation des protéines. L'apport de **minéraux** sous forme de sels désacidifiant (citrate et bicarbonate) permettent de lutter contre les crampes et la fatigue musculaire.

**1 gourde Récup Max +
500ml de Speed Récup :**
La combinaison idéale car ils contiennent
tous les nutriments nécessaires pour une
bonne récupération !



CONSEILS ENERGETIQUES :

En moyenne, un sportif a besoin de **80g de sucre par heure d'effort**.

L'organisme peut en assimiler au maximum **50g par heure**, que l'on apporte grâce à 500ml de boisson énergétique accompagnée d'une barre ou d'un gel.

Il va donc piocher les **30g restant** dans notre stock de glycogène, d'où l'importance de bien le préparer avant l'effort.

Dans les 30min qui suivent l'effort, il faut apporter entre **10 et 20g de protéines, accompagnées de glucides**.

