



# Sportifs Parent



COMITÉ RÉGIONAL  
NOUVELLE-AQUITAINE



ELAN SPORTIF  
ET ELFES  
de LIMOGES

## À PRIVILÉGIER !

- Les sucres rapides (fruits), si je passe immédiatement
- Les sucres lents, si je passe dans + de 1h30
- Je m'hydrate avant, pendant et après l'effort (entre 1l à 1,5l par jour)

## À ÉVITER !

- Les sucres raffinés !



**L'hydratation, c'est la clé !**



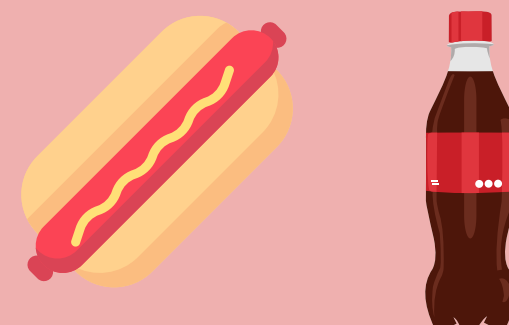
## À PRIVILÉGIER !

- Je suis parent d'un sportif : j'essaie de prévoir un repas du soir adapté à sa récupération
- Glucides (céréales, légumineuses, fruit, ...)
- Protéines (poisson, oeuf, produit laitier, ...)



## À ÉVITER !

- Les boissons sucrées et / ou les aliments trop gras



**Bouger, c'est la clé !**

GET MOVING!

**Et n'oublie pas, la nutrition reste avant tout un plaisir ! Tu peut tout consommer, mais modérément.**