

LES 2 ÉLÉMENTS CLÉS POUR UNE RÉCUPÉRATION EFFICACE

LE SOMMEIL

Permet la régénération des tissus
Influe sur la composition corporelle

- ✓ Dormir 7h à 9h par nuit
- ✓ Arrêter les écrans 30 à 45 mn avant d'aller se coucher
- ✓ Éviter de manger en trop grosse quantité et trop tard

LA NUTRITION

Est la source principale d'énergie
Doit être équilibrée

- ✓ Protéines : 1/4 à 1/3 de l'assiette
- ✓ Glucides : 1/4 à 1/3 de l'assiette
- ✓ Compléter le reste de l'assiette avec des légumes
- ✓ Ajouter une petite portion de lipides

