

<p style="text-align: center;">BOIRE REGULIEREMENT toutes les 20' et des petites quantités d'eau (1 à 2 verres)</p> <p>Quand la sensation de soif arrive, c'est qu'il y a déjà un début de déshydratation : la capacité physique diminue</p>	<p style="text-align: center;">MANGER 3H AVANT UN EFFORT IMPORTANT car la digestion doit être terminée</p> <p>Lors de la digestion, le sang doit irriguer l'abdomen Lors de l'effort, le sang doit irriguer les muscles</p> <p>Si le sang doit servir les muscles et l'abdomen à la fois, la digestion s'arrête : nausées, mal au ventre apparaissent l'exercice ne peut être poursuivi</p>
<p style="text-align: center;">POUR ETRE EN FORME, il faut associer hygiène de vie et activité d'endurance régulière</p> <p>Il faut :</p> <ul style="list-style-type: none">• manger lentement pour/et éviter de se resservir et se donner le temps de ressentir la satiété• ne pas sauter de repas autrement le corps fera des réserves de graisses supplémentaires lors des prochains repas• préférer les protéines pauvres en lipides• prendre des laitages, des fruits et des légumes verts à chaque repas (vitamines, fibres et renforcement osseux)	<p style="text-align: center;">LE GLUCOSE APPORTE L'ENERGIE QUI PERMET AU CORPS DE FONCTIONNER</p> <p>Le sang transporte toujours la même quantité de glucose vers le foie et les muscles. Le glucose en trop est stocké : réserves de graisse</p> <p><i>Moins on est musclé et plus on mange de sucre et de graisses, plus le tissu adipeux se développe...</i></p>

<p>EVITER LES SUCRES RAPIDES EN DEHORS DES REPAS car sans exercice, les sucres rapides sont facilement stockés sous forme de graisse</p> <p>Les sucres rapides (confiture, chocolat au lait, bonbons...) sont rapides à digérer et passent directement dans le sang</p> <p>Les sucres lents (pâtes, riz, pomme de terre, semoule..) sont plus complexes et longs à digérer</p>	<p>PRENDRE DES SUCRES RAPIDES LORS D'UN EXERCICE LONG ET INTENSE peut être nécessaire</p> <p>Cela permet un apport énergétique rapidement assimilable</p> <p>L'homme se nourrit de glucides, lipides et protides Les glucides (sucres) représentent 60% de l'apport calorique Le cerveau consomme 20% de glucides régulièrement répartis sur 24h</p>
<p>LES EDULCORANTS EVITENT LA FORMATION DE GRAISSE MAIS CREENT UNE DEPENDANCE AU GOUT SUCRE</p> <p>Les édulcorants (aspartame, saccharine..) sont des produits qui ont le goût de sucre avec 0 calorie. On les retrouve dans les produits light</p>	