

<p style="text-align: center;"><b>BOIRE REGULIEREMENT</b> <b>toutes les 20' et des petites quantités d'eau (1 à 2 verres)</b></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;"><b>MANGER 3H AVANT UN EFFORT IMPORTANT</b> <b>car la digestion doit être terminée</b></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;"><b>POUR ETRE EN FORME,</b> <b>il faut associer hygiène de vie et activité d'endurance régulière</b></p> <p>Il faut :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• manger lentement pour/et éviter de se resservir et se donner le temps de ressentir la satiété</li><li>• ne pas sauter de repas autrement le corps fera des réserves de graisses supplémentaires lors des prochains repas</li><li>• préférer les protéines pauvres en lipides</li><li>• prendre des laitages, des fruits et des légumes verts à chaque repas (vitamines, fibres et renforcement osseux)</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>LE GLUCOSE APPORTE L'ENERGIE</b> <b>QUI PERMET AU CORPS DE FONCTIONNER</b></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><b><i>Moins on est musclé et plus on mange de sucre et de graisses, plus le tissu adipeux se développe...</i></b></p>

<p><b>EVITER LES SUCRES RAPIDES EN DEHORS DES REPAS</b> car sans exercice, <b>les sucres rapides sont facilement stockés sous forme de graisse</b></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><b>PRENDRE DES SUCRES RAPIDES</b> <b>LORS D'UN EXERCICE LONG ET INTENSE</b> 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><b>LES EDULCORANTS EVITENT LA FORMATION DE GRAISSE MAIS</b> <b>CREENT UNE DEPENDANCE AU GOUT SUCRE</b></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>	