

NAT synchro & Repères nutritionnels

L'alimentation au quotidien est aussi importante que l'alimentation lors des compétitions pour :

- ✓ Apporter à l'organisme tous les nutriments dont il a besoin pour fonctionner et être en bonne santé
- ✓ Maintenir les réserves énergétiques à l'équilibre
- ✓ Se préparer au mieux avant un entraînement sportif pour :
 - Avoir une meilleure performance et atteindre ses objectifs
 - Garder une bonne santé sans se blesser et avoir une bonne récupération

Importance d'une alimentation équilibrée

**PRENDRE 3 REPAS EQUILIBRES/JOUR
+ GOÛTER**

PETIT DEJEUNER -DEJEUNER – DINER

AVOIR UNE ALIMENTATION DIVERSIFIEE

*En consommant toutes les familles d'aliments
apportant tous les nutriments indispensables*

PROTEINES LIPIDES GLUCIDES
VITAMINES MINERAUX

GARDER UN BON EQUILIBRE DE LA BALANCE ENERGETIQUE

Les besoins d'une nageuse synchro

CONSOMMER LES BONS ALIMENTS

Pour apporter un bon carburant énergétique

Pour apporter des vitamines et minéraux

AVOIR UNE BONNE HYDRATATION

Indispensable pour une bonne performance

Apports
=
Alimentation



Balance
énergétique



Dépenses
=
Métabolisme de base

+
Activité physique

