06.72.33.13.62 (tel:06.72.33.13.62) info@akahuna.fr (mailto:info@akahuna.fr) Login

FREDERIC BLANCHET

(http://akahuna.fr/)

Naturopathie : Accompagnement du Sportif (Alimentaion & Hydratation)

1er pilier de la Naturopathie et LA priorité du Sportif : Manger et Boire est banal mais se nourrir s'hydrater correctement est une nécessité an matière de sport et surtout de résulatss.

Chaque sportif répond à des besoins énergétiques individuels qui lui sont propres et doit s'adapter à chaque

© 2021 All Rights - Reserved. Powered and Designed by REVELE (http://revele.art)

pratique sportive.

3 Besoins :

- **Protéines → Acides Aminés** (Viandes, poissons et fruits de mer, œufs mais aussi les protéines végétales OU Sucres complexes (lentilles/Riz) et d'autres riches en AA
- **Glucides Sucres → Simples ou Complexes**

- **Sucres simples :** ce sont les fruits...et tous les sucres, bonbons, sodas etc...

- **Sucres complexes** : Ce sont les céréales et les amidons

- **Lipides : Acides Gras** : Matières grasses indispensables au corps (beurre, huiles...)

Avant l'effort :

Augmenter légèrement ses réserves musculaires et surveiller son hydratation

Pendant l'effort : Réhydrater (déshydratation)

- Maintenir le stock musculaire (hypo/hyperglycémie)

- Reminéraliser (perte d'oligo éléments et de minéraux – (déminéralisation))

Après l'effort :

- Compenser les pertes minérales (sueur, urines) et en sucres
Le sportif cherche à obtenir des résultats et en demande plus à son corps.

- *Une alimentation et une hydratation adaptées permettent d'optimiser les performances sportives et éviter les accidents et surtout améliorer la récupération.*

LA VEILLE DE L'ÉVÉNEMENT :

- Inutile de prendre un repas trop copieux, manger à votre convenance un repas facile à digérer, sans incidence sur le transit

  Hydrater vous bien

  Jus de légumes ou crudités avec huile 1ère pression à froid de colza

- Sucres complexes sans gluten (Riz, quinoa, millet...) avec quelques légumes, Viande blanche, poisson

  Un dessert léger maison ou une compote aux pommes

- On évitera les fruits crus en fin de repas pour éviter les petits soucis gastriques

LE JOUR DE L'ÉVÉNEMENT

- **Le repas se prend au moins 3h avant la compétition**

  - Un repas énergétique sans incidence sur le transit

  - Limiter les fibres

- **Privilégier les Lipides :**- Amandes, Purée d'oléagineux, Boissons végétales...

- Hydratation normale

PENDANT L'EFFORT :

- **Barre énergétique d'effort contenant :**

  - Sucres complets (sirop d'Agave,miel, Rapadura...)

  - Fruits secs (dattes, raisins, figue...)

  - Oléagineux (amandes ,noix, noisettes...)

- **Lors de la course :**

  1 à 2 Gorgés d'eau + sel toutes 10mn 1/4h (dans 1 flasque) quand il fait chaud

  1 à 2 Gorgés de jus de fruits toutes 30mn ¾ h selon besoin (dans une flasque)

- **2 Boissons :**

© 2021 All Rights - Reserved. Powered and Designed by REVELE (http://revele.art)

- Boisson du Naturo dans gourde/flasque : 2/3 de Badoit, Quézac dégazéifié + 1/3 de jus de raisin/mangue/passion contenant des sucres complets, des sels minéraux et de l'eau

(on évite le jus d'orange, citron, pamplemousse)

- Poche à eau : Eau + 1Cac de sel + 1cac de Bicarbonate

APRÈS L'EFFORT :

- Repas facile à digérer et reconstituant :
  - Sucres lents riz, quinoa, millet...
  - Sels minéraux et oligo-éléments présents dans les fruits et légumes

- Hydratation eau de coco et eaux riches en minéraux

Recettes à venir...

Demandez moi des conseils personnalisés et individualisés

© 2021 All Rights - Reserved. Powered and Designed by REVELE (http://revele.art)