



CAPSULE-SANTÉ #4 ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

REFAIRE LE PLEIN RAPIDEMENT

Ce que tu consommes dans les **30 minutes suivant un entraînement intensif** peut grandement influencer tes performances futures, surtout si celles-ci sont rapprochées. C'est dans les 30 minutes qui suivent la fin de l'activité que ton corps est le plus réceptif à l'apport alimentaire pour **refaire ses réserves d'énergie et réparer les muscles endommagés**.

Voici les 2 points que tu dois prendre en considération lorsque tu choisis ta collation après un entraînement :

- **Bonne quantité de glucides :** pour refaire tes réserves d'énergie
- **Quantité modérée de protéines :** pour aider à la réparation des muscles endommagés

Exemples de collations après l'entraînement :

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| - lait au chocolat | - yogourt aux fruits |
| - muffin et lait | - yogourt à boire |
| - barre tendre et lait | - fromage et craquelins |
| - jus 100 % pur et fromage | - bol de céréales et lait |

Ta collation devrait être suivie d'un repas riche en glucides pour que tes muscles continuent à accumuler de l'énergie.

Et n'oublie pas de continuer à t'hydrater! Bois de l'eau au delà de ta soif!

Savais-tu que le lait au chocolat est la boisson de récupération par excellence!

Un lait au chocolat contient la combinaison idéale de glucides et de protéines que ton corps a besoin pour récupérer rapidement.

Question :

Après avoir fait du sport, quelle boisson te réhydrate, te permet de refaire le plein d'énergie et te procure des protéines pour réparer tes muscles? Réponse : Le lait au chocolat