

L'alimentation du sportif

Fiche
1

Que m'apporte une bonne alimentation ?

**MAINTENIR
MON POIDS**



**BIEN
DORMIR**



RÉCUPÉRER



**AMÉLIORER
MES PERFORMANCES**



**RESTER
CONCENTRÉ**



**EVITER
LE SURMENAGE**



**EVITER
LES BLESSURES**



**AUGMENTER MA
MASSE MUSCULAIRE**



**BIEN S'ADAPTER
AUX TEMPÉRATURES**



**EVITER LES INFECTIONS,
LES RHUMES,...**



L'alimentation du sportif

Fiche
1

Pour beaucoup de sportifs,
l'alimentation permet de :

**PERDRE
DU POIDS**



**ÊTRE PERFORMANT
EN COMPÉTITION**

C'est vrai ! Mais l'alimentation sert
aussi à beaucoup d'autres choses