Bien s'hydrater pour de meilleures performances sportives

publié le 13/04/2009

Descriptif :

Le site Internet Carevox relaie une étude menée par Coca-Cola en 2007 sur l'importance d'une hydratation adaptée tout au long d'un effort sportif, dans sa préparation comme dans sa récupération.

Bien s'hydrater pour de meilleures performances sportives

Académie de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.