Espace pédagogique de l'académie de Poitiers > Site du collège Émile Combes de Pons > Matières enseignées > Physique-Chimie > Actualités scientifiques > Santé

https://etab.ac-poitiers.fr/coll-ecombes-pons/spip.php?article166 - Auteur: c.baudouin



## Bien s'hydrater pour de meilleures performances sportives

## 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 🗗



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.