

L'alimentation du sportif

Fiche
1

Que m'apporte une bonne alimentation ?

**MAINTENIR
MON POIDS**



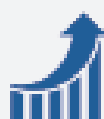
**BIEN
DORMIR**



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,...**

