



## Suivi diététique pour sportif/ve

### Une nutrition adaptée à ses besoins permet de ...

- Améliorer ses performances à l'entraînement et lors des compétitions
- Se préparer à un effort important, remplir ses réserves énergétiques
- Prévoir ses ravitaillements pour les efforts de longue durée, les tester
- Éviter les soucis digestifs à l'effort
- Améliorer la récupération ou la période de convalescence en cas de blessure
- Gérer au mieux son poids (prise et perte de poids)
- Limiter la prise de suppléments alimentaires inutiles, éventuellement dangereux pour la santé
- Préparer au mieux les repas lors de voyages, déplacements (compétitions, camp d'entraînement, ...)