

ALCOHOL ET SPORT

Meilleur avec l'alcool ?

Il est clair que non

L'alcool est-il interdit dans le sport ?

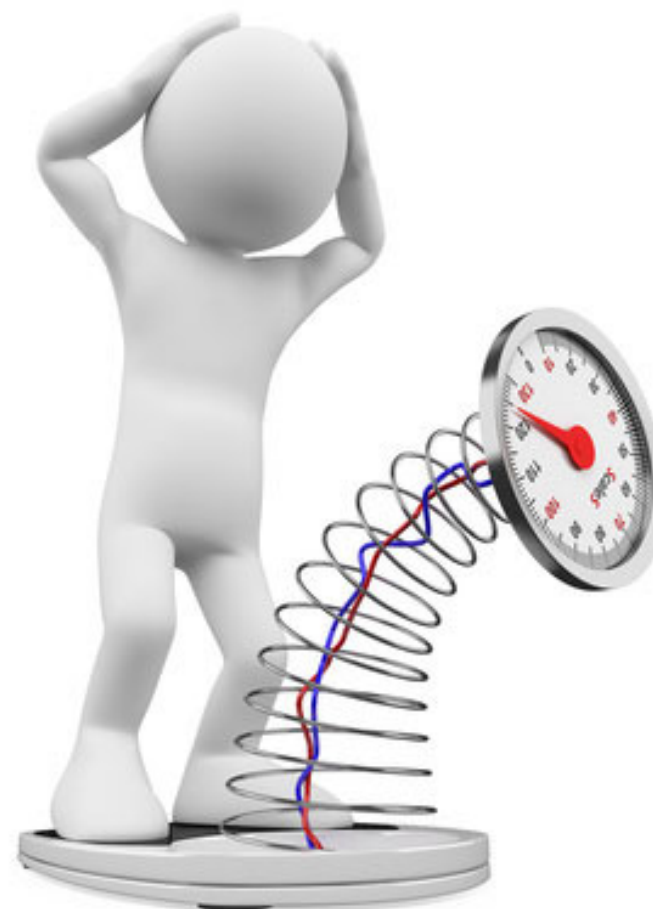
Non. Depuis le 1.1.2018, l'alcool n'est plus sur la liste des produits dopants

Plus mauvais avec l'alcool ?

Oui, les performances au niveau d'endurance et de force peuvent être moins bonnes. La récupération et le sommeil peuvent également en souffrir

Alcool et poids

L'alcool supprime la brûlure des graisses



Des exceptions ?

Après des succès significatifs, il y a de la place pour un verre pour célébrer. Mais se saouler n'est pas intelligent...

