

# NUTRITION ET RÉCUPÉRATION APRÈS L'EFFORT

SWISS  
SPORTS  
NUTRITION  
SOCIETY

Mesures quotidiennes : En combien de temps fonctionnent-ils ?

...en quelques heures (jusqu'à 24 h)  
= remplacement de ce qui a été consommé

...après des semaines ou des mois  
= adaptation de l'entraînement

Le liquide et le sel  
peuvent être compensé par du  
lait & lait chocolaté

Recharge énergétique  
sous forme d'hydrates de carbone



Protéines pour l'entretien  
et la construction  
des muscles pour la force  
mais aussi l'endurance

