

HYDRATATION



LES CONSEILS DE GARANCE NATUROPATHE POUR BIEN SE PRÉPARER SA COURSE.

AVANT LA COURSE : ADOPTER DE BONNES HABITUDES

Les études recommandent de boire au minimum 1,5 L d'eau par jour, à adapter selon votre physiologie, mode de vie et alimentation.

Moment clé : commencez votre journée en buvant un verre d'eau dès le réveil pour activer votre métabolisme et éliminer les toxines.

Fréquence : hydratez-vous tout au long de la journée, et évitez de boire pendant les repas pour une meilleure digestion, et ne buvez pas trop froid.

Attention : privilégiez l'eau ! Les boissons comme le café, le thé, les sodas ou l'alcool ne remplacent pas une hydratation efficace, et même déshydratent.

PENDANT LA COURSE : DES GORGÉES STRATÉGIQUES

Rythme idéal : prenez une petite gorgée toutes les 10 minutes (et au maximum toutes les 25 minutes). Cela permet d'éviter une déshydratation progressive sans alourdir l'estomac.

Profitez de votre période d'entraînement pour trouver la stratégie qui vous convient !

QUELLE EAU CHOISIR ?

Eau de source : idéale au quotidien, elle peut s'avérer insuffisante pour compenser la perte de minéraux pour un effort de plus d'1h.

Pour des efforts de plus longue durée, pensez aux eaux minérales (riches en minéraux), et boissons énergétiques (contenant des nutriments essentiels). Testez les également pendant vos entraînements, et choisissez les plus naturelles (les boissons maison c'est possible aussi). Attention à ne pas confondre avec les boissons énergisantes (excitantes) !

Pensez à l'eau de coco : une excellente alternative naturelle pour une hydratation enrichie en électrolytes (à consommer également avec modération).

Rappel : L'hydratation commence avant et se poursuit pendant et après l'effort. Une bonne routine hydrique est essentielle pour optimiser vos performances et votre récupération.

