

L'importance d'une **BONNE** **NUTRITION** chez le joueur de Hockey !



La nutrition est un élément clé pour la performance sportive, surtout dans un sport aussi exigeant physiquement que le hockey. Une alimentation inadéquate peut entraîner des carences nutritionnelles, de la fatigue et des blessures. Il est donc important de comprendre l'importance de la nutrition pour les joueurs de hockey.

Quelques conseils pour une bonne nutrition chez le joueur de hockey

1. Mangez suffisamment de protéines : Les protéines sont essentielles pour construire et réparer les tissus musculaires. Assurez-vous d'inclure des sources de protéines dans chaque repas et collation, comme des viandes, des poissons, des oeufs et des légumineuses.
2. Consommez des glucides : Les glucides sont l'énergie principale pour l'effort physique. Choisissez des aliments riches en glucides complexes, tels que du riz, du pain multigrains, des fruits et des légumes pour une énergie durable (*attention au point numéro 5*).
3. Buvez suffisamment d'eau : L'eau est essentielle pour la récupération et la performance. Assurez-vous de boire suffisamment d'eau avant, pendant et après les matchs et les entraînements pour éviter la déshydratation.
4. Mangez des aliments sains et équilibrés : Assurez-vous de manger un mélange équilibré de fruits, de légumes, de protéines, de glucides et de graisses saines pour un apport en nutriments optimal.
5. Timing de repas: Il est important de manger des repas et des collations de qualité avant et après les matchs ou les entraînements pour s'assurer d'avoir suffisamment d'énergie. Il est important de comprendre que le temps entre le repas et notre effort physique joue un énorme rôle sur le type de repas/collation que nous consommerons.

En suivant ces conseils, vous pourrez nourrir votre corps correctement pour lui donner l'énergie dont il a besoin pour performer au mieux. N'oubliez pas que la nutrition est l'un des éléments clés de la performance sportive, alors prenez soin de votre corps pour obtenir les meilleurs résultats sur la glace.



Partagé par l'équipe **PERFOELITE**

Adapté par **Joël Bouchard CBL**

