

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Boisson pour sportifs ou pas ?

Une boisson pour sportifs ne te rendra pas plus « performante » pendant ton entraînement. Ces boissons spécialisées sont utilisées pour remplacer l'eau, les sucres et les minéraux perdus lors d'une activité à intensité élevée, où la transpiration est très grande. Si tu t'entraînes moins de 60 minutes, apporte plutôt une bouteille d'eau!

Je m'entraîne...	Mon corps a besoin de...	Donc, je bois...
60 min. et moins	Hydratation	De l'eau
60 min. et plus À intensité faible à moyenne	Hydratation Énergie (glucides)	Un mélange 1/2 eau, 1/2 jus
60 min. et plus À intensité élevée Je transpire beaucoup!	Hydratation Énergie (glucides) Remplacer ses sels minéraux	Une boisson d'hydratation maison (voir recette) ou commerciale (voir critères)

Boisson d'hydratation maison (règle du 2-2-2)

- 2 tasses de jus
 - 2 tasses d'eau
 - 2 ml de sel (une pincée)
- Bien mélanger et boire frais!

Boisson d'hydratation commerciale (critères de sélection)

- Devrait contenir au maximum (par 100 ml):
- 4 à 8 g de glucides
 - 50 à 70 mg de sodium

AU QUOTIDIEN

Pour te rafraîchir au quotidien... donne du punch à ton eau!

- Agrumes: citrons, limes, oranges, pamplemousses
- Anis étoilé
- Ananas et romarin
- Baies surgelées: fraises, framboises, mûres, bleuets
- Concombre et feuilles de menthe
- Fraises et basilic
- Quelques glaçons faits à base de jus de fruits
- Mangue et framboises
- Melon d'eau
- Melon miel et menthe
- Thé vert (tu peux laisser infuser directement dans l'eau froide) et morceaux d'orange

Source: <http://sucreliquide.com/recettes-et-astuces-alternatives>