

L'Hydratation Quotidienne du Sportif

Au Réveil et Au Coucher

Quelques gorgées d'eau

En Soirée

1 verre de lait
ou 1 verre d'eau

Au Petit Déjeuner

Au moins 1 boisson
(lait, jus de fruits,
café, thé...)

HYDRATATION D'EFFORT

- **Avant** : quelques gorgées d'eau plate
- **Pendant** : 1 à 2 gorgées d'eau plate ou de boisson « légèrement » sucrée, toutes les 15 minutes (selon conditions ambiantes et durée de l'exercice)
- **Après** : boire plus que la soif ne l'indique, dans les heures qui suivent l'effort (eau plate et/ou gazeuse, jus de fruits, lait...)

Au Dîner

+/- Potage
2 verres d'eau

Dans la Matinée

Au moins
½ litre d'eau
(en plusieurs prises)

Dans l'Après-Midi

Au moins ½ litre d'eau
(en plusieurs prises)

+/- 1 boisson **au Goûter**
(lait, jus de fruits...)

Au Déjeuner

2 verres d'eau

www.sport-porteduhainaut.com

Reproduction totale ou partielle interdite sans autorisation de l'auteur