

# Gérer son alimentation en fonction de la fréquence d'activité physique.



**C**ommençons par dire qu'une activité physique régulière est obligatoire pour une bonne hygiène de vie. Le sport sans parler du fait que ça nous muscle, entretient nos articulations, fait du bien à notre appareil respiratoire, à notre transit, le sport c'est aussi un moyen d'évacuer la pression du travail, la pression journalière accumulée par les soucis personnels, le stress, la pression, les angoisses... Donc avant toutes choses si vous ne faites pas de sport mettez-vous y ! Vous sentirez la différence c'est sûr !  
Si vous avez besoin des coach sportif personnel sont là pour ça :)

L'idéal est d'alterner avec des séances de cardio et de renforcement musculaire ou bien faire un peu des deux à chaque séance.

La fréquence ? A partir de 3h de sport par jour vous êtes en catégorie sportif et vous nécessitez d'un suivi diététique pour satisfaire vos besoins journaliers selon le type d'activité réalisée.

En dessous de cette fréquence, si vous faites 1h de sport par jour ou 1h tous les deux jours ou 2h par semaine (cette dernière fréquence est une bonne moyenne) vous ne nécessitez pas d'un suivi particulier.



L'alimentation ? Une alimentation équilibrée suffit pour combler les besoins d'une activité physique régulière. Cependant les besoins restent propre à chacun selon votre poids, votre taille, le but de votre pratique sportive... N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec moi ou un(e) diététicien(ne) proche de chez vous pour un rendez-vous bilan (sans forcément de suivi par la suite).

Pensez surtout à bien vous hydrater pendant et après l'effort. L'eau pétillante est une bonne chose après la séance de sport si vous aimez cela :)

Cf l'article sur l'hydratation.



Selon l'heure de pratique de votre activité la prise alimentaire est à adapter mais cela aussi est propre à chacun. Si votre séance est proche d'un repas, que la prise du repas vous dérange mais vous ne savez pas comment faire contactez un(e) diet !



L'activité physique stimule votre métabolisme basal (énergie utilisée quotidiennement pour vivre) en augmentant la masse musculaire donc au repos vos muscles brûleront davantage. Cela mène à un poids stable.