

Le sommeil et la nutrition - la base de l'entraînement

Faire du sport dans de bonnes conditions, cela passe avant tout par un sommeil de qualité. Dormir est le meilleur moyen de récupérer, voici nos astuces pour améliorer votre sommeil :

- **Respectez votre horloge biologique** : Couchez-vous et levez-vous à **des heures régulières** afin de bénéficier d'un rythme de sommeil régulier.
- **Évitez les dîners trop copieux** : Favorisez une source de **protéine** avec des légumes
- **Ne mangez pas trop tard** : Laissez passer deux heures entre le dîner et le coucher afin de donner le temps à votre système digestif d'entamer le processus de digestion.
- **Votre chambre ne doit pas être trop chaude** : environ 17°

LE SOMMEIL DU SPORTIF

La pratique d'un sport régulier favorise le **sommeil profond**, et vous permet une **meilleure récupération**. Cependant il n'est pas recommandé de pratiquer un sport intensif trop tard dans la soirée car cela va élever la température de votre corps et ne favorisera pas votre sommeil.

Le sportif a souvent besoin de récupérer entre deux séances d'entraînement. N'hésitez pas à **faire une sieste** à la mi-journée, idéalement **entre 12 et 15 heures**. Sachez que la sieste a un vrai pouvoir récupérateur lorsqu'elle **ne dépasse pas 20 minutes**. Profitez-en ! Recommandé également pendant la préparation d'une longue épreuve sportive. Cela permettra d'**éviter les blessures** qui pourraient survenir par manque de vigilance à cause de la fatigue.

Fruits et légumes de
Février

www.regivia.com

Fruits	Légumes
Citron	Ail
Kiwi	Betterave
Mandarine	Carotte
Orange	Céleri
Pamplemousse	Choux de Bruxelles
Poire	Endive
Pomme	Frisée
	Mâche
	Navet
	Oignon
	Poireau
	Pomme de terre

