

Diversifiez votre alimentation et hydratez-vous

Une alimentation équilibrée est importante pour assurer un apport énergétique suffisant lors de vos activités physiques.

- Faites confiance à vos sensations de faim et de satiété: votre corps sait quand il a trop mangé... ou pas assez. Mangez de tout consciemment et sans culpabilité.
- Hydratez-vous régulièrement et par petites quantités: 1-2 litres/jour, et 4 à 8 dl par heure d'activité physique sans attendre d'avoir soif.

Lisez notre article sur [l'alimentation des sportifs sur le blog du Groupe Mutuel](#) (Rubrique blog, Santé et prévention).

Chaque repas:

1 portion de riz, pain, pommes de terre, pâtes, flocons et autres produits céréaliers

Chaque jour:

2 portions de fruits et 3 portions de crudités et de légumes



Chaque jour:

1 portion de viande, poisson ou œuf, 2 à 3 produits laitiers (fromage, yogourts, fromage blanc), légumineuses ou tofu

Chaque repas:

1 cuillère à soupe d'huile + une poignée d'oléagineux. Huiles (colza, olive), graisses et fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...)



Sélectionnez un programme adapté

- Chaque corps est différent. Adaptez votre entraînement à vos besoins, performances et objectifs.
- Commencez par choisir un programme d'entraînement en demandant conseil à un/e coach/e ou en le sélectionnant sur une application mobile.
- Suivez votre programme pendant quelques semaines et écoutez votre corps: adaptez ou changez de programme si nécessaire.
- Pour les amateurs de fitness: recherchez la réalisation correcte des mouvements, contractez vos abdos et votre dos avant d'augmenter les charges. Vous éviterez ainsi de vous blesser.

Soyez persévérant, prenez du plaisir et dépassez-vous

- Prenez votre temps et évitez de vous mettre la pression, cela vous permettra de tenir vos bonnes résolutions.
- Motivez-vous en suivant vos résultats à chaque entraînement pour chercher à vous dépasser.
- Evitez de culpabiliser si vous manquez des séances sportives planifiées, vous aurez l'occasion de vous rattraper.

Reposez-vous et régénérez votre organisme

- Reposez votre corps dans des phases de repos actives: des activités sportives douces telles que la natation, la randonnée ou le vélo s'y prêtent bien.
- Effectuez des étirements pour assouplir vos tissus et accélérer la récupération. Trouvez des exemples d'étirements en ligne ou demandez conseil à votre coach sportif/-ve.

Lisez notre article sur [la récupération sur le blog du Groupe Mutuel](#) (Rubrique blog, Santé et prévention).

Demandez conseil à un/e pro

- Demandez conseil à un/e coach sportif/-ve. Il/elle vous aidera à atteindre vos objectifs.

