

## ALIMENTATION TYPE LES JOURS DE MUSCULATION

**Tu peux augmenter l'efficacité de tes séances de musculation en suivant les quelques conseils suivants:**

- Pendant la séance, bois beaucoup, une boisson bien sucrée : jus de fruit sucré du commerce, boisson d'effort si tu préfères...)
- A la sortie de la salle: fais une petite collation apportant à la fois des glucides : fruits secs (abricots secs, dattes, figues sèches) ou si tu ne les aimes pas 2 sachets de 4 biscuits LU petit déjeuner ou bien encore 2 barres de céréales Gerblé, et des protides: un yaourt à boire (par exemple un *p'tit yop* en mini bouteille de 200 g).

→ **Prépare ton sac avec le nécessaire.**

- Bois beaucoup (de l'eau) jusqu'au repas suivant.
- Au repas suivant: ration plus importante que d'habitude:
  - *En sucres lents: pâtes, riz, pain...*
  - *En protéines: laitages, viande, poisson, œuf.*

Il est absolument inutile de manger une trop grande quantité de protéines, l'excès étant éliminé sans être utilisé. Une quantité de 1,5 grammes (2,5 grammes en période de prise de masse) par kilo et par jour est amplement suffisante.

Evite soigneusement les produits de complémentation vendus sur internet ou dans certaine salles de musculation: la plupart d'entre eux (30 à 50% selon l'origine) sont contaminés par des produits interdits positivant les contrôles antidopage.

Si tu es vraiment un fana de la supplémentation, une dose de 30 grammes d'*Inko X-Treme whey protein* au repas du soir t'aidera à couvrir l'augmentation quantitative et qualitative (acides aminés ramifiés) des besoins protidiques, tout en te permettant d'augmenter plus facilement la ration glucidique (de manger plus de féculents).