

Nutrition sportive

Consciente de l'importance d'une bonne préparation physique et alimentaire avant votre saison sportive hivernale ou estivale, quel que soit votre sport de prédilection, l'équipe de la pharmacie de l'Abbaye se tient à votre disposition pour tous conseils et met à votre service ses connaissances et expériences dans ce domaine.

La nutrition sportive, autrement appelée diététique sportive rassemble des produits dit « énergétiques » afin d'aider les athlètes à optimiser leurs performances physique en maintenant leur potentiel énergétique musculaire à son maximum.

L'alimentation du sportif prend de plus en plus de place chez les athlètes, aujourd'hui. Les produits de nutrition sportive sont également au centre des intérêts des sportifs, qu'ils soient amateurs ou professionnels. Tout le monde veut être capable de donner le meilleur de soi et le meilleur de son corps, afin d'atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé.

La nutrition sportive à fait son apparition dans les années 70, des poudres énergétiques très artisanales et souvent fabriquées « maison » étaient utilisées par des marathoniens, afin de finir leur course dans les meilleurs conditions. **Ca n'est qu'à partir des années 1980-1990 que les premiers gels et barres énergétiques**, vont faire leurs apparitions et que les premières marques vont être créées.

Aujourd'hui, **la diététique sportive à évoluée**, grâce aux connaissances de plus en plus poussées, sur les besoins physiologiques du corps. Les produit de nutrition sportive sont également beaucoup plus travaillé, pour aider l'organisme, de la phase de digestion à la phase de distribution des nutriments vers les muscles.

La nutrition sport est un supplément qui aide le sportif avant, pendant et après l'effort, afin de maintenir son potentiel énergétique à son maximum, en complément d'un entraînement physique préparatoire.

(mx3.fr/fr/295-nutrition-sportive)

