Bien s'hydrater à l'exercice

Est-ce que j'attends d'avoir soif pour boire ?

NON, boire dès le **début** de l'exercice
puis régulièrement **toutes les 15-20mn** pendant l'exercice

Quelle quantité dois-je boire pendant un entraînement ?

Cela dépend de la **température ambiante** et
de ma prédisposition à **beaucoup transpirer ou pas**

au minimum **500 ml**
mais cela peut être beaucoup plus

il est recommandé
de ne pas perdre plus de **2%**
de son poids de corps
au cours de l'entraînement

Que dois-je boire : **eau ou boisson sucrée ?**

boire toujours
de l'eau

ajouter une boisson sucrée :

si l'entraînement
dure plus de 1h
et est intense

et

si je ne suis pas
en période de perte
de poids

toujours boire
1 à 2 gorgées d'eau
après
une boisson sucrée

Comment puis-je faire **ma propre boisson ?**

ou

200ml de jus de raisin

+ 1L

compléter
avec de l'eau jusqu'à 1L

+

1 sachet de sel
1G

l'eau de coco
s'utilise tel quel