

Prévention

► Les 10 règles d'or :

10. Alimentation et esprit sain :

Les aliments que l'on ingère sont les constituants mêmes de notre corps. L'alimentation d'un athlète devrait s'articuler autour des trois points pivots suivants : **qualité, variété et équilibre**. La nutrition comme le plaisir, l'attitude positive et plus généralement, de bonnes habitudes de vie ont une influence directe sur le corps et les blessures.

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 10. Alimentation et esprit sain :

Les aliments que l'on ingère sont les constituants mêmes de notre corps. L'alimentation d'un athlète devrait s'articuler autour des trois points pivots suivants : **qualité, variété et équilibre**. La nutrition comme le plaisir, l'attitude positive et plus généralement, de bonnes habitudes de vie ont une influence directe sur le corps et les blessures.

Traitement