

# Boostez votre récupération après l'effort

---

## Le timing idéal pour agir

- Consommez votre collation dans les 30 à 60 minutes suivant la fin de l'entraînement.
- Cette fenêtre métabolique est cruciale pour maximiser la resynthèse du glycogène musculaire.

## Les ratios nutritionnels gagnants

- Visez un ratio glucides/protéines de 3:1 ou 4:1 (3 à 4g de glucides pour 1g de protéines).
- Apportez 20 à 25 g de protéines de haute qualité pour stimuler la réparation musculaire.
- Assurez-vous que vos protéines contiennent de la leucine, l'acide aminé essentiel déclencheur de la synthèse protéique.

## Hydratation et électrolytes

- Compensez 150 % du poids perdu durant l'effort dans les heures qui suivent.
- Ajoutez du sodium à vos boissons pour favoriser la rétention hydrique.
- Intégrez une source de potassium (banane, fruits secs) pour compenser les pertes liées à la transpiration.

## Choisir les bons aliments

- Privilégiez les glucides à index glycémique élevé (banane, dattes, pain blanc) pour une disponibilité rapide du glucose.
- Évitez les aliments trop riches en fibres ou en lipides, car ils ralentissent l'absorption des nutriments.
- Le lait au chocolat est une option efficace grâce à son ratio naturel proche de 3:1 et sa teneur en électrolytes.

## Spécificités selon l'effort

- Pour les entraînements d'endurance, augmentez l'apport en glucides à 1,0 - 1,2 g par kg de poids de corps par heure durant les premières heures.