

Le FAUX AMI du sportif

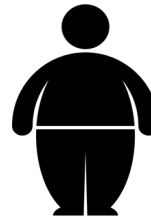
LA BOISSON ENERGETIQUE



Ces boissons **contiennent des excitants** (caféine etc.) qui ont une **action déshydratante** et risquent de **fragiliser le cœur**



Ces boissons **sont riches en sucres** donc favorisent la **prise de poids** et les **risques de malaise** (hypoglycémique)



Pour Aller Plus Loin...

Site de valeurs nutritionnelles

www.cigual.anses.fr

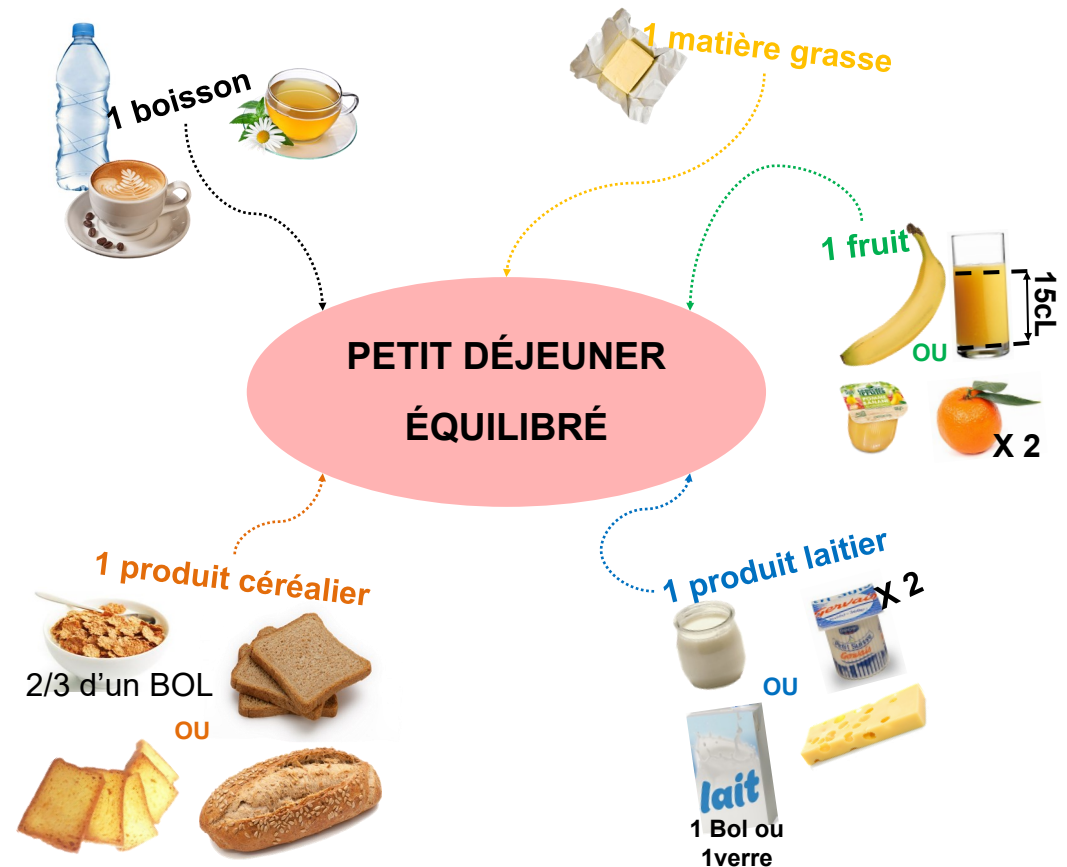
Permanence d'accès aux soins de santé (PASS) du centre hospitalier de Ste Foy la Grande - rdv psychologie et diététique **GRATUITS** (pour les personnes en situation de précarité = étudiants, chômeurs ...)

05.57.41.96.26 et demander la PASS

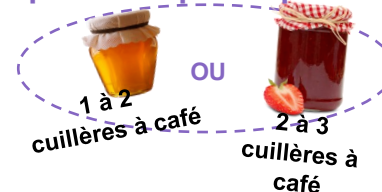
RéPPOP Aquitaine - prise en charge du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adolescent (-de 17 ans), le RéPPOP Aquitaine prend en charge le coût des consultations diététiques et des consultations psychologiques (le nombre des consultations prises en charge est limité)

www.reppop-aquitaine.org

LE PETIT DÉJEUNER



De temps en temps : 1 produit sucré



NE PAS ASSOCIER

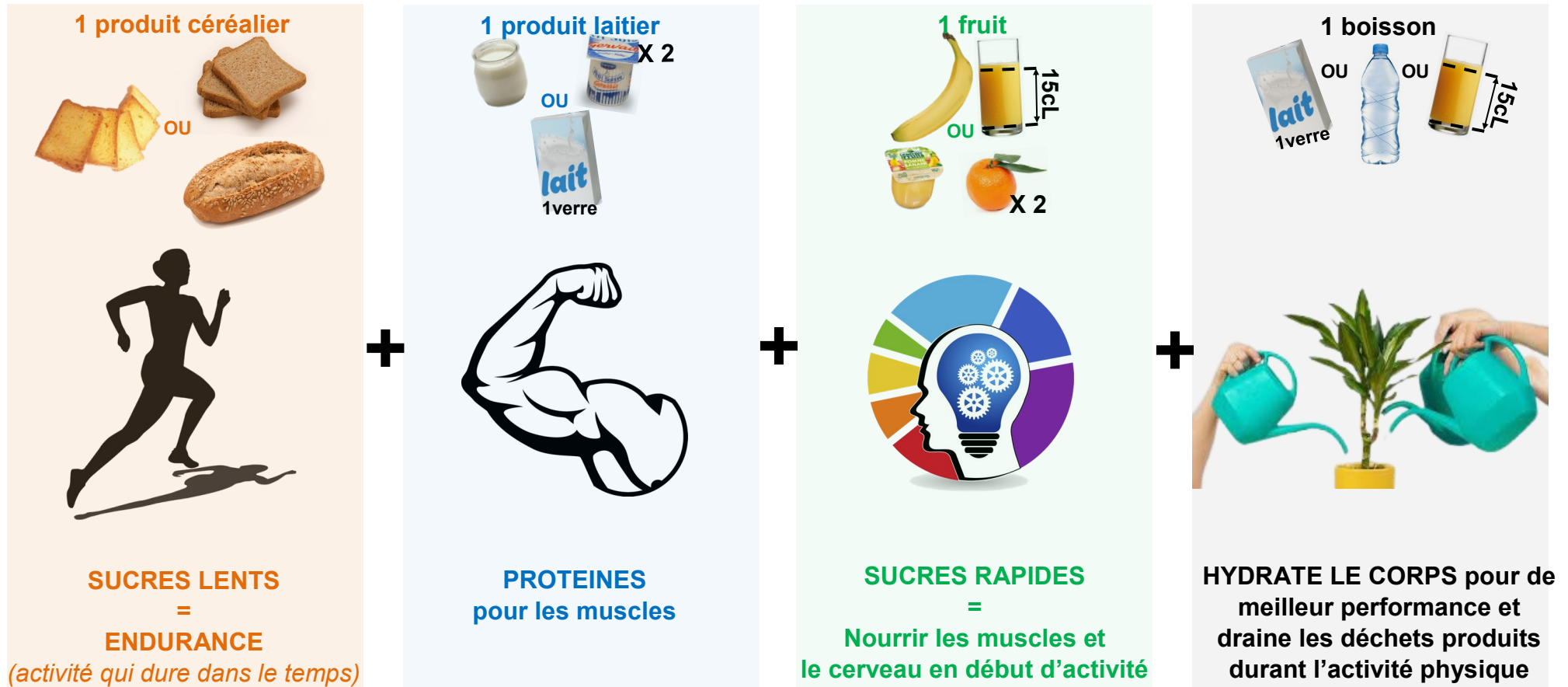


! TROP SUCRÉ !



BERROUET Rodolphe - Diététicien Nutritionniste rodolphe.berrouet@gmail.com

LE GOÛTER DU SPORTIF



👎 PAS DE PETIT DEJEUNER OU DE GOUTER 👎

