

Check-list pour limiter les troubles digestifs pendant un trail

Une check-list qui vous aidera à vérifier que vous n'avez rien oublié dans votre préparation trail!

ENTRAINER VOTRE SYSTEME DIGESTIF

- S'alimenter et s'hydrater pendant l'entraînement
- Tester l'alimentation prévue en compétition

CHECKER

- Vérifier l'intégrité de votre système digestif
- Détecter les intolérances potentielles (lactose, gluten..)

PREVENIR AVANT

- Faire une cure de probiotiques
- Ne pas consommer d'aliments riches en fibres ou difficiles à digérer
- Ne pas consommer de condiments acides
- Eviter ou limiter les aliments contenant du lactose
- Eviter ou limiter les aliments contenant du gluten
- Ne pas consommer d'aliments à risque (fruits de mer etc..)
- Ne pas boire de café ou thé

PREVENIR PENDANT

- Ne pas boire de café ou thé
- Ne pas prendre d'anti-inflammatoires
- S'hydrater très régulièrement avec une boisson
- Adapter son allure à son niveau
- Préférer les aliments liquides ou semi-liquides

ENVIE D'EN SAVOIR +

Retrouver mon article « **Prévenir les troubles digestifs lors d'un trail** » sur le site de la nutrition du sportif : www.dietetiquesportive.com

Besoin **d'un coaching ou d'une formation** : retrouvez tous mes services sur www.nutrimove.fr

CHECK-LIST proposée par **Isabelle MISCHLER**, Dr ès-sciences en nutrition
Retrouvez-moi sur www.dietetiquesportive.com et sur les réseaux sociaux

