Pour une saine gestion du poids chez le coureur !

S’il est vrai qu’être plus léger sera bénéfique pour vos articulations et vos performances à la course à pied, il est important de ne pas tenter de perdre du poids n’importe comment…ni trop rapidement !

Trop souvent, je vois des sportifs qui ne mangent plus assez de glucides (votre principal carburant !!!), coupant les «P», les fruits et qui augmentent leur apport en protéines de manière exagérée. Rages de sucres, maux de tête, irritabilité et diminution des performances sont quelques symptômes associés à une alimentation inadaptée pour la course et la perte de poids.

Comment faire alors pour perdre et le maintenir ?

1. Allez-y lentement, mais sûrement ! Une perte de poids trop rapide est associée à un regain de poids. Votre corps réagissant à la famine artificielle créée par une diète trop stricte en faisant davantage de réserves des gras par la suite. Vite perdu… vite retrouvé ! Soyez patient ☺
2. Parlant de famine… Évitez d’être affamé ! Mangez à votre faim moyenne aux repas et pensez à intégrer des collations pour éviter d’avoir l’estomac comme un puits sans fond.
3. Savourez ! Prendre le temps de mastiquer et goûter les aliments va vous permettre de mieux ressentir votre satiété.
4. Satiété ??! Eh oui, ce signal que votre corps vous envoi pour vous dire quand arrêter de manger, à la bouchée près. Votre corps est intelligent….écoutez-le ! Arrêtez-vous de manger lorsque vous êtes satisfait, mais sans lourdeur dans l’estomac.
5. Oubliez les interdits ! Ne tentez pas de vous restreindre, la restriction vous mènera tôt ou tard à l’excès. Vaut mieux assumer et savourer l’aliment qui nous fait envie question d’être satisfait, plutôt que d’être frustré et ensuite craquer. Et rappelez-vous que 200 calories de chips est égale à 200 calories de salade pour le poids (oui ! oui ! une calorie est une calorie, une unité d’énergie qui ne vous fera pas grossir si vous la mangez quand vous avez faim, qu’elle provienne des chips ou de la salade)!

Mais le plus important, consultez une nutritionniste qui s’y connaît en matière de saine gestion du poids. Vous sauverez du temps et aurez une bonne stratégie pour arriver à votre objectif de manière saine et durable !

Et voilà ! C’était la dernière capsule nutrition dans le cadre de la course du Fort de Chambly ! Je vous souhaite à tous une belle course et au plaisir de vous y croiser ! ☺ Amusez-vous !

Pour d’autres capsules et blogues gratuits, consultez mon site web [www.marjolainemercier.com](http://www.marjolainemercier.com) et cliquez J’aime sur ma page Facebook : <https://www.facebook.com/pages/Marjolaine-Mercier-Nutritionniste-Diététiste/169746046433897>

Pour prendre rendez-vous à Carignan (Ile Demers à côté du bassin de Chambly) ou Longueuil, voici mes coordonnées :



Marjolaine Mercier Dt.p.

Nutritionniste-Diététiste

438-882-1719

[info@marjolainemercier.com](mailto:info@marjolainemercier.com)

www.marjolainemercier.com