

SOMMAIRE

Formula 1, pour être au top quand on est amateur de sport !

Les chiffres clés

Les besoins nutritionnels des amateurs de sport

Comment faire en pratique ?

Le bien-être des amateurs de sport

Les réponses de Formula 1

A retenir

Les chiffres clés



- › **47 %** : c'est la part de la population française qui déclare pratiquer une activité physique.
- › **78 %** : c'est la proportion des Européens qui citent l'amélioration de la santé comme principal bénéfice du sport.

Les besoins nutritionnels des amateurs de sport



Ces sportifs pratiquent leur activité en loisir tout au long de l'année, à raison de 2 à 3 heures hebdomadaires. Ils ont parfois peu de temps à consacrer à l'équilibre de leur alimentation, alors que celui-ci est important pour leurs performances et leur bien-être.

Les objectifs	Les principes essentiels
Avoir des apports énergétiques adaptés.	Trouver le bon équilibre entre les apports et les dépenses. Les dépenses sont fonction de la durée, de l'intensité et du type d'activité physique.
Gérer les glucides.	Apporter suffisamment de glucides pour constituer des réserves en énergie. Ils représentent le carburant privilégié des muscles.
Consommer des protéines de qualité.	Fournir des protéines dont une partie d'origine animale, car elles apportent l'ensemble des acides aminés indispensables. Les protéines sont les constituants essentiels des muscles. Elles ont un rôle clé dans leur entretien.
Couvrir les besoins en fer.	Une insuffisance en fer pourrait s'accompagner d'une diminution des performances.
Couvrir les besoins en vitamines B.	Ces vitamines sont nécessaires à l'utilisation des glucides et des protéines par l'organisme.
S'hydrater suffisamment.	Les besoins en eau sont plus importants lors d'une activité physique. En effet, les pertes augmentent, notamment du fait de la transpiration.

Comment faire en pratique ?



Les objectifs	Les conseils pour les atteindre plus facilement
Avoir des apports énergétiques adaptés.	Prévoir une collation en cas d'activité intense ou longue. Elle peut être composée autour d'une barre aux protéines ou d'un shake de Formula 1.
Gérer les glucides.	Consommer du pain à chaque repas et un plat de féculents à un des repas principaux. Le plat de féculent sera à consommer au repas précédent la pratique de l'activité physique.
Consommer des protéines de qualité.	Choisir des sources de protéines de qualité, dans l'idéal peu grasses, à chaque repas : viande maigre, poisson ou œuf, laitage, ou encore certaines sources végétales, comme le soja...
Couvrir les besoins en fer.	Consommer régulièrement les aliments les plus riches : boudins, abats, viandes, moules... Apporter de la vitamine C au même repas, pour optimiser l'utilisation du fer. Penser aussi à Cell-U-Loss qui apporte à la fois du fer et de la vitamine C.
Couvrir les besoins en vitamines B.	Observer équilibre et variété dans les menus. Cell Activator aide aussi à compléter les apports en vitamines B1, B2 et B6.
S'hydrater suffisamment.	Boire 1,5 l. d'eau par jour au minimum. Cet apport est à augmenter selon la durée de l'activité. Dans tous les cas, il est important de boire avant d'avoir soif.

Le bien-être des amateurs de sport



Pour les sportifs amateurs, les avantages de l'activité physique en termes de bien-être sont le développement des capacités physiques, la détente, l'amusement et la convivialité.

Facteurs de succès	Les conseils pour y parvenir facilement
Échauffement et étirement.	Eviter les courbatures en veillant à bien s'échauffer et s'étirer. Pour cela, suivre éventuellement les conseils d'un spécialiste, entraîneur, médecin, kiné...
Récupération.	Dormir suffisamment et prévoir des activités de détente.



Formula 1 – Boisson nutritionnelle, se décline en 6 parfums. C'est une alternative simple et pratique pour remplacer ou compléter un repas en toutes circonstances.

Elle contient 12 vitamines et 11 minéraux, dont on a particulièrement besoin lorsque l'on pratique une activité physique régulièrement, ainsi qu'une association équilibrée de glucides, protéines et lipides. De plus le coach Herbalife est une aide précieuse pour atteindre les objectifs bien-être.

Pour les amateurs de sport... Formula 1 peut répondre aux attentes :

- › Une manière pratique de « faire le plein » de nutriments.
- › Des protéines associées à un apport limité en graisses pour contribuer à une bonne récupération.
- › Des vitamines du groupe B pour utiliser au mieux les nutriments dont l'organisme a besoin lors de la pratique d'exercices physiques.

Plus concrètement :

Que conseiller à ceux qui ont peu de temps entre la fin de leur journée de travail et leur entraînement ?

Une collation autour d'un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle est une bonne alternative avant l'entraînement. C'est une formule légère et pratique qui permet de faire le plein de nutriments.

Que conseiller à ceux qui n'ont pas la possibilité de manger de la viande ou un équivalent au déjeuner et qui pratiquent leur activité dans l'après-midi ?

Un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle est une alternative intéressante pour remplacer la part protidique du repas précédent la pratique d'un sport. Il est intéressant car il apporte des protéines de bonne qualité et peu de lipides.

Que conseiller à une personne qui participe à une randonnée à vélo le matin et qui a pour habitude de manger juste un croissant au petit-déjeuner ?

Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, accompagnée de pain, d'un fruit, constitue un petit-déjeuner équilibré. Ce repas devra idéalement être terminé 3 heures avant de démarrer.

Que peut-on conseiller à des personnes qui ont envie d'optimiser leur récupération après un effort ?

Une bonne hydratation est essentielle. Un apport de glucides simples permet de reconstituer les stocks de glycogène. Dans un 2ème temps, Formula 1 – Boisson Nutritionnelle est intéressante pour son apport de protéines associé à un apport limité en graisses.

A retenir

- › Pour les amateurs de sport, il faudra être attentif aux apports en énergie, en glucides et en protéines, ainsi qu'en fer, en vitamines du groupe B et en eau.
- › Formula 1 peut répondre aux attentes des sportifs amateurs grâce à ses apports nutritionnels, à sa digestibilité et à sa facilité de préparation.
- › Pour les sportifs amateurs, l'échauffement, la récupération, le sommeil et la détente sont des facteurs clés du bien-être.

Sources :

Enquête Comportement et Consommation Alimentaires des Français – Credoc - 2004 / www.mangerbouger.fr / Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3ème édition, coordonnateur Ambroise Martin, éditions TEC & DOC.

Photos : imagesource/photoalto