

NUTRITION & LONGÉVITÉ

Thème principal	Focus du Sujet	Question clé pour le forum
■ La collation pré-entraînement	Éviter le coup de barre	Êtes-vous adepte d'une collation énergétique avant l'effort ou préférez-vous vous entraîner à jeun ?
■ La fenêtre métabolique	Repas post-séance	Que mettez-vous dans votre assiette juste après le sport pour optimiser votre récupération ?
■ L'hydratation	Boissons pendant l'effort	Utilisez-vous des boissons spécifiques (isotoniques, BCAAs) ou restez-vous fidèle à la gourde d'eau pure ?