



HOMEPLAY : Suivi des collations

Il est important de réfléchir au moment de prendre des collations et aux types d'aliments que vous mangez. Il peut y avoir de petits changements que vous pouvez apporter pour donner le meilleur de vous-même.

L'objectif est de manger entre 1 et 4 heures avant l'entraînement et 2 heures après. Il est préférable de planifier un repas (de plus grandes portions, des aliments qui prennent plus de temps à digérer) un peu plus à l'avance, par exemple 3 à 4 heures avant l'entraînement, tandis qu'une collation (plus petites portions, plus faciles à digérer) est plus appropriée 1 à 2 heures avant l'entraînement.

Idées de collations :

Voici quelques idées de collations savoureuses remplies de fruits et de légumes. Vous pouvez les utiliser ou rechercher des recettes ou d'autres idées sur Internet. Les collations doivent inclure des fruits ou des légumes et un aliment riche en protéines. Vous pouvez également regarder cette vidéo pour apprendre à préparer les recettes de Berry Blast (Éclat de baies) et de Fromage Cottage :



Des pommes et votre beurre de noix préféré (arachides, amandes, tournesol)



Yogourt écrémé faible en gras aux baies



Fromage cottage faible en gras avec tomates



Carottes ou poivrons avec houmous



Céleri au beurre de cacahuètes et raisins secs

Conseils pour la planification des collations :

Avant de vous rendre au magasin, vérifiez ce que vous avez déjà dans votre placard de cuisine et votre réfrigérateur. Faites une liste des aliments dont vous avez besoin pour préparer vos collations saines.

Prévoyez un week-end ou un après-midi tranquille pour :

- Laver les fruits et les légumes
- Couper les légumes
- Diviser les fruits et les légumes en portions de 1/2 à 1 tasse
- Préparer votre bouteille d'eau

Activité pour le suivi des collations :

Au cours de cette semaine, gardez une trace des collations que vous mangez et de ce que vous ressentez pendant l'entraînement, la compétition ou la séance d'exercice. Lorsque vous vous rendrez compte de la relation entre vos collations et vos performances, il vous sera plus facile de vous adapter.

ÉTAPE 1

Suivez vos collations :

Utilisez le tableau de la page suivante pour suivre les collations de la semaine.

Suivi/Tracker des collations

JOUR	ÉVÉNEMENT ET HEURE	HEURE DU GOÛTER	CE QUE J'AI MANGÉ ET EN QUELLE QUANTITÉ	CE QUE J'AI BU ET COMBIEN	COMMENT JE ME SUIS SENTI PENDANT L'ENTRAÎNEMENT
Exemple : Lundi	Entraînement à 18h	16 h	Smoothie aux fruits avec poudre de protéines (2 tasses) 1 banane 1 petit muffin	Boisson pour sportifs (250 ml)	<input type="checkbox"/> Affamé(e) <input type="checkbox"/> Très rassasié <input type="checkbox"/> Mal de tête <input type="checkbox"/> Crampes <input type="checkbox"/> Extra lent <input type="checkbox"/> Rapide <input checked="" type="checkbox"/> Bien
					<input type="checkbox"/> Affamé(e) <input type="checkbox"/> Très rassasié <input type="checkbox"/> Mal de tête <input type="checkbox"/> Crampes <input type="checkbox"/> Extra lent <input type="checkbox"/> Rapide <input type="checkbox"/> Bien
					<input type="checkbox"/> Affamé(e) <input type="checkbox"/> Très rassasié <input type="checkbox"/> Mal de tête <input type="checkbox"/> Crampes <input type="checkbox"/> Extra lent <input type="checkbox"/> Rapide <input type="checkbox"/> Bien
					<input type="checkbox"/> Affamé(e) <input type="checkbox"/> Très rassasié <input type="checkbox"/> Mal de tête <input type="checkbox"/> Crampes <input type="checkbox"/> Extra lent <input type="checkbox"/> Rapide <input type="checkbox"/> Bien
					<input type="checkbox"/> Affamé(e) <input type="checkbox"/> Très rassasié <input type="checkbox"/> Mal de tête <input type="checkbox"/> Crampes <input type="checkbox"/> Extra lent <input type="checkbox"/> Rapide <input type="checkbox"/> Bien
					<input type="checkbox"/> Affamé(e) <input type="checkbox"/> Très rassasié <input type="checkbox"/> Mal de tête <input type="checkbox"/> Crampes <input type="checkbox"/> Extra lent <input type="checkbox"/> Rapide <input type="checkbox"/> Bien

ÉTAPE 2

Complétez la réflexion sur le Suivi des collations : À la fin de la semaine, passez en revue votre Suivi des collations et répondez aux questions suivantes.

MES COLLATIONS	TOUJOURS	NORMALEMENT	PARFOIS	JAMAIS
J'ai mangé des aliments auxquels je suis habitué(e) et qui ne m'ont pas fait mal au ventre.				
J'ai mangé la bonne quantité de nourriture en fonction du moment où j'ai fait de l'exercice				
J'ai planifié mes repas et mes collations de manière à ne pas avoir trop faim ou à être trop rassasié pour l'entraînement ou la compétition.				
J'ai bu 2 verres d'eau 2 heures avant l'entraînement ou les compétitions, et j'ai bu une petite quantité d'eau 15 à 30 minutes avant.				

ÉTAPE 3

Répondez aux questions de suivi dans le Tracker des collations

Qu'est-ce qui fonctionne bien en ce qui concerne vos collations ?

Quels domaines aimeriez-vous améliorer ?



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Mon défi Snack Tracker / Suivi des collations :

Je remplirai mon Suivi des collations tous les jours à _____
(temps)

Je remplirai la réflexion à la fin de la semaine le/à _____
(jour/heure)

avec _____.
(nom)

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.