



BAOUW

GUIDE NUTRITION

MARATHON

SI TU ES ICI, TON OBJECTIF EST SÛREMENT D'ALLER
CHERCHER LA DISTANCE REINE, LE FAMEUX 42.195 KM

Chez **BAOUW**, notre objectif est de t'accompagner pour que la nutrition soit l'alliée de tes performances, aussi bien à l'entraînement que **le jour J**.

Ce guide a été réalisé avec l'expertise de nos nutritionnistes.

Tu trouveras tous les conseils nutritionnels ainsi que des protocoles précis à adopter en fonction de ton objectif de temps, pour vivre ton épreuve à **100%**.

STRATÉGIE

J-3

AVANT

Ton système digestif va être mis à rude épreuve, il te faut **éliminer** tout ce qui peut **perturber ton transit** les jours précédents ta course.

À PRÉFÉRER aliments faciles à digérer



À ÉVITER aliments pouvant perturber ta digestion

Laitages et aliments riches en fibres



Aliments riches en gluten



Fruits et légumes crus



H-3

Prends un petit déjeuner **facile à digérer** au moins **2h à 3h** avant ta course et mange une barre Baouw 30min avant ton départ pour une **glycémie assurée** sur tes premiers kilomètres.



PENDANT

Apporte **+ ou - 60g** de glucides/h d'effort en fonction de tes habitudes et de ta **tolérance digestive** et de ton **gabarit** via ta nutrition et/ou ton hydratation :

NUTRITION

Alterne entre **purées et gels** pour un apport glucidique **toutes les 30min** au moins. En fonction de ton rythme, commence plutôt par les purées qui ont un impact moindre sur ta glycémie.



HYDRATATION

250 à 500ml/h d'effort, par gorgées régulières. Si tu veux une hydratation optimale, couple-la avec **des électrolytes et/ou des glucides**.



Pastille d'électrolyte
(1 / 500ml d'eau)



Gel
(1 / 500ml d'eau)

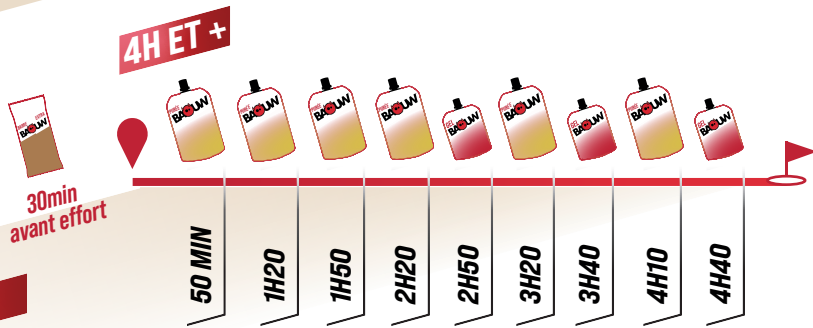
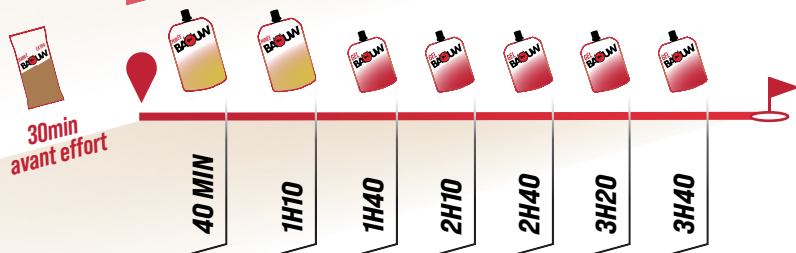
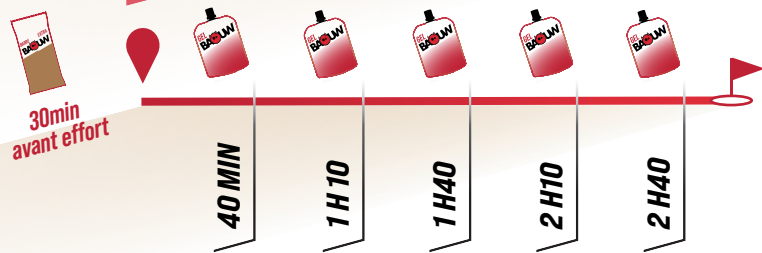


Poudre de boisson énergétique

Adapte les plans en fonction de ton rythme et de ton objectif de temps.

TON OBJECTIF ?

PENSE À T'HYDRATER TOUTES LES 15 MIN



LÉGENDE



APRÈS

PROTÉINES

Essentielles à une **bonne récupération musculaire** tu devras être vigilant à en apporter suffisamment, mais attention **choisit les bonnes** ! Évite les protéines animales au cours de la 1ère heure, privilégie les **protéines végétales moins sensibilisantes**.



Commence ta **récupération** avec une barre protéinée. Elle est conçue pour t'apporter tous les éléments nécessaires à la **régénération de tes muscles après l'effort**.

MINÉRAUX

Via l'hydratation ou l'alimentation, n'oublie pas de faire **ta recharge en minéraux** grâce à



des électrolytes

OU



de l'eau pétillante riche en minéraux

GLUCIDES

Ta recharge glucidique se fera grâce à **ton repas d'après course**, qui devra être **le moins acidifiant possible** pour contrebalancer les effets d'un effort intense. Par exemple : pomme de terre, patate douce, sarrasin, quinoa... sont à privilégier car **ils sont alcalins** contrairement aux céréales comme les pâtes ou le riz. Pour les protéines **éviter la viande qui est acidifiante**.



Rejoins-nous,
deviens un Baouwer !