

Mieux manger pour mieux courir

Conférence destinée aux membres du Footing-club de Lausanne prévue le 1^{er} octobre 2020 de 19h à 22h.

La course à pied nous réunit, mais nos objectifs diffèrent. Il y a tant de manières de courir ! Courez-vous pour aller vite ou pour aller loin ? Courez-vous « juste » pour le plaisir, ou pour performer le jour J ? Enchaînez-vous des séries sur la piste, analysez-vous votre foulée pour traquer les secondes, ou préférez-vous vous évader sans chronomètre pour vivre l'instant présent ? Courez-vous pour maigrir ou cherchez-vous à maigrir pour courir plus vite ?

Quelle que soit votre situation, il faudra nourrir votre effort, fournir le bon carburant au bon moment à votre organisme.

Au cours d'une conférence suivie d'une séance de questions-réponses, vous apprendrez à adapter votre alimentation à votre propre pratique de la course à pied, à vous hydrater de manière optimale sans risquer l'hyponatrémie, à choisir les nutriments adéquats pour la récupération. L'entraînement à jeun, le véganisme, la gestion du poids, l'utilité des compléments alimentaires et le ravitaillement pendant l'effort feront partie des thèmes abordés.

Maaïke Kruseman, diététicienne et docteure en sciences de la vie, est Professeure HES à la filière Nutrition et diététique de la HES-SO Genève et Chargée de cours à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne. Spécialiste en nutrition du sport en en maintien de la perte de poids, elle est auteure du livre « Changer de poids c'est changer de vie » paru aux Editions Planète santé en 2020.