



CHARTRE ALIMENTAIRE DU H.C.C.A

**Nous avons constaté durant les saisons passées,
de plus en plus de mauvaise alimentation et des
« encas » peu adaptés à la pratique du hockey et
du sport en général**

**C'est pourquoi, il nous semble important de
sensibiliser chacun, à une bonne alimentation
ainsi qu'une bonne hydratation**

*(vous retrouverez avec la charte alimentaire, un document traçant les grandes lignes pour
une hydratation et une alimentation adaptées)*

Aucun
ENTRAÎNEMENT
ne va
GAGNER
contre une
MAUVAISE
alimentation



 SUPERCARDIO



Les aliments type Chips, Bonbons, Hamburgers, Boissons sucrées, Boissons énergisantes (type red bull.....) et autres produits nuisibles à la productivité et à la performance sportive, sont proscrits dans les vestiaires, minibuses et/ou bus pour les déplacements, salle aide aux devoirs.....

En vous remerciant de votre collaboration



#

*Mange
~~moins~~*

MIEUX