

## Note ton Menu AVANT l'effort pour une performance optimale

Durant tes 12 semaines, sers-toi de ce cette feuille pour revoir tes menus et/ou pour faire des changements pour varier ton alimentation. Selon comment tu te sens pendant ton entraînement, sélectionne la meilleure option pour TOI 😊

Bon appétit !

*-Ton Coach-*

| <b>Temps AVANT l'effort</b> | <b>Repas</b>  |
|-----------------------------|---|
| <b>2 heures avant</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>- Je mange :</li><br/><li>- Je bois :</li></ul> |
| <b>30 minutes avant</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Je mange :</li><br/><li>- Je bois :</li></ul> |