

Comprendre les

fluctuations normales du poids

En tant qu'athlète, les variations de poids entre les périodes de compétition/d'entraînement, les semaines, les jours et les heures de la journée sont tout à fait naturelles.



Les fluctuations de poids sont normales pour un.e athlète, mais tenter de réaliser un changement trop important aura des conséquences négatives.

Un.e athlète doit être capable d'accepter les fluctuations normales de poids et de ne pas s'attacher à un chiffre spécifique.