



NUTRIZIONE E ATTIVITÀ FISICA

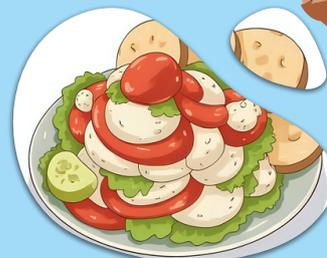
Quando ti alleni, sai come nutrire il tuo corpo?
Segui questi semplici consigli:



01

2 – 3 h PRIMA

Pasto completo di tutti i nutrienti
es. insalatona con feta, crostini,
noci e pesche, condita con olio evo



1 h – 1 h 30 PRIMA

02

Zuccheri semplici e/o carboidrati complessi
+ fonte proteica
es: yogurt greco con cereali, miele o frutta

03

30 MINUTI PRIMA

Zuccheri semplici
es: frutta fresca o disidratata



DURANTE L'ALLENAMENTO

04

Zuccheri semplici rapidamente utilizzabili
e pratici da assumere
es: succhi di frutta, gel energetici

05

DOPO L'ALLENAMENTO

Pasto completo di tutti i nutrienti
(soprattutto carboidrati e proteine)
es: panino con formaggio e pomodori



AFFIDATI AD UN DIETISTA!

*“il **DIETISTA** è il professionista che applica la scienza dell'alimentazione e della nutrizione per promuovere la salute, prevenire e trattare le patologie, ottimizzando la salute di individui, gruppi, comunità e popolazione”*

(ICDA, International Confederation of Dietetics Associations)



Ordine
**TSRM e
PSTRP**
Bologna
CdA Dietisti