
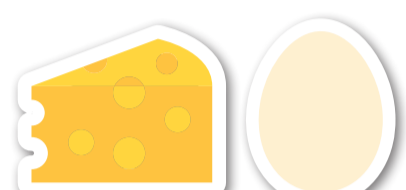


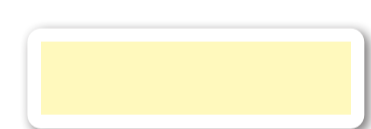
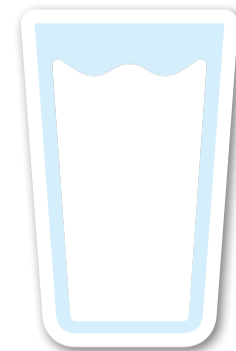
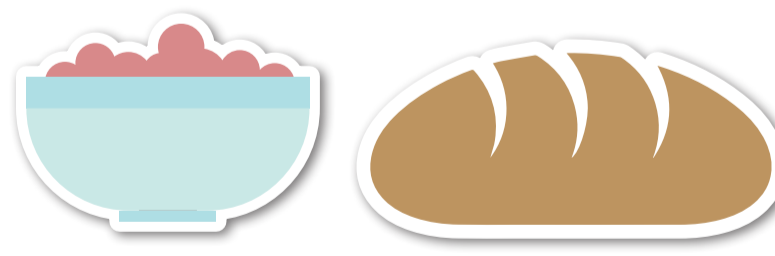
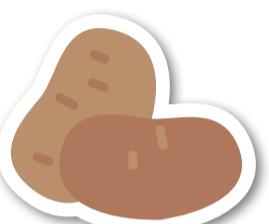



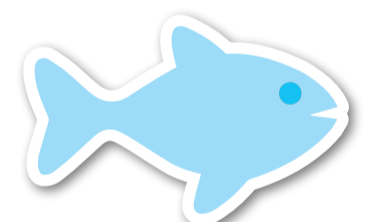



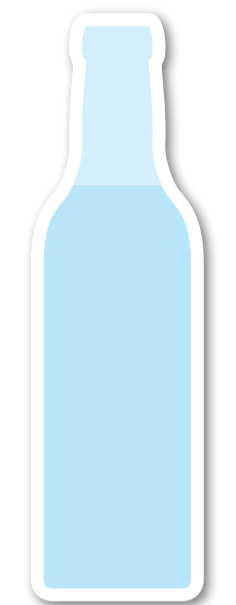

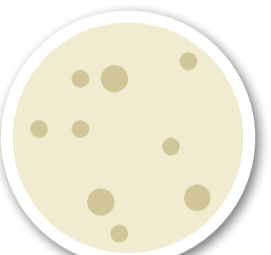



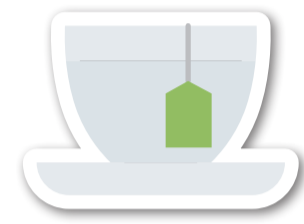
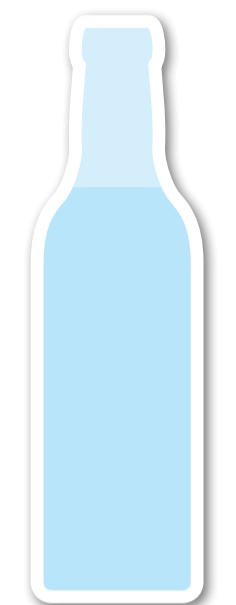
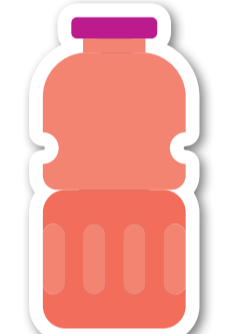

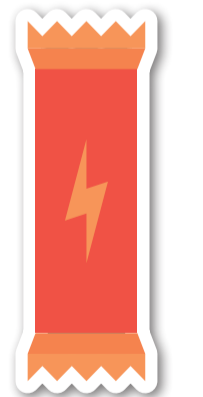



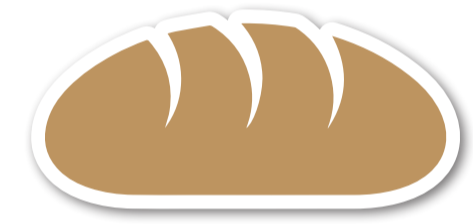


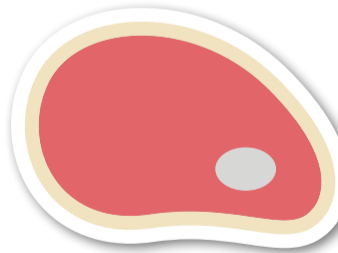




# Un'alimentazione ideale prima, durante e dopo l'allenamento o la competizione

La mattina	3-5 ore prima dell'allenamento o della gara	1-2 ore prima dell'allenamento o della gara	Durante l'allenamento o della gara	Dopo l'allenamento o della gara
 Miele/Marmellata  Formaggio/Uovo  Yogurt e frutta  Succo di frutta  Burro  Latte  Una scodella di cereali/Pane integrale	<p><b>CARBOIDRATI</b></p>  Patate  Riso  Acqua <p><b>PASTA</b></p>  Pasta <p><b>PROTEINE</b></p>  Pesce <p><b>VERDURA/FRUTTA</b></p>  Frutta  Insalate/Verdura	<p><b>TÈ</b></p>  Tè  Acqua  ½ Mela  Galette di riso  Biscotti alle mandorle  Banana  Barretta ai cereali	<p><b>TÈ</b></p>  Tè  Acqua  Bevanda sportiva <p>Bere a piccoli sorsi!</p> <p>Piccoli morsi!</p>  Banana  Barretta energetica	<p><b>CARBOIDRATI</b></p>  Patate  Riso  Acqua  Pane integrale <p><b>PROTEINE</b></p>  Ricotta <p><b>VERDURA/FRUTTA</b></p>  Insalate/Verdura  Carne
 Diversi alimenti a scelta da variare di giorno in giorno.  Senza la colazione non si hanno sufficienti riserve per la giornata.	<p>Un ultimo potente impulso energetico attraverso cibi a base di carboidrati, come patate, riso, pasta.</p> <p>Evitare cibi ricchi di grassi (formaggi, salsicce). Anche le proteine, le verdure e le insalate sono difficili da digerire, dunque assumerne poche.</p>	<p>Un piccolo spuntino leggero e facilmente digeribile a seconda dell'appetito.</p> <p>Evitare i pasti completi! Dopo un pasto completo la digestione dura troppo a lungo.</p>	<p>L'acqua e le bevande sportive sostengono la prestazione. Eventualmente mangiare qualche bocconcino di alimenti a base di carboidrati.</p> <p>Non ingerire liquidi o mangiare cibi solidi può ridurre la prestazione.</p>	<p>Recuperare e fare il pieno di energia per il giorno successivo.</p> <p>Senza cena, nel corpo non si creano le buone premesse per affrontare la giornata successiva.</p>

## Consigli

1. Per poter fornire una buona prestazione è importante mangiare e bere. Ma non sostituiscono un allenamento insufficiente.
2. Mangia regolarmente e varia la scelta di alimenti. In questo modo eviti di giungere affamato all'allenamento o alla gara.
3. Quanto più copioso è il pasto, tanto più tempo l'organismo necessita per digerirlo. Ti consigliamo perciò di non mangiare più molto nell'ultima ora che precede l'allenamento o la gara. Altrimenti il cibo resta sullo stomaco e questo impedisce di fornire una prestazione ottimale.
4. A volte capita che, dopo un allenamento o una gara, devi aspettare più di un'ora prima di consumare il pasto successivo e il giorno seguente magari hai di nuovo un allenamento o una competizione. Per recuperare più velocemente, è buona regola mangiare uno snack già nello spogliatoio, come ad esempio un frullato o un panino con carne o formaggio.
5. Non farti incantare dagli innumerevoli integratori alimentari presenti sul mercato. La maggior parte di essi non produce alcun beneficio e non è necessario che i bambini e i giovani ne consumino.