



Gazzada Schianno

Presenta

Incontro con Camilla Ferrari

Venerdì 26 Ottobre ore 21,15 in sede

Alimentazione per lo sportivo: prima, durante e dopo l'esercizio fisico

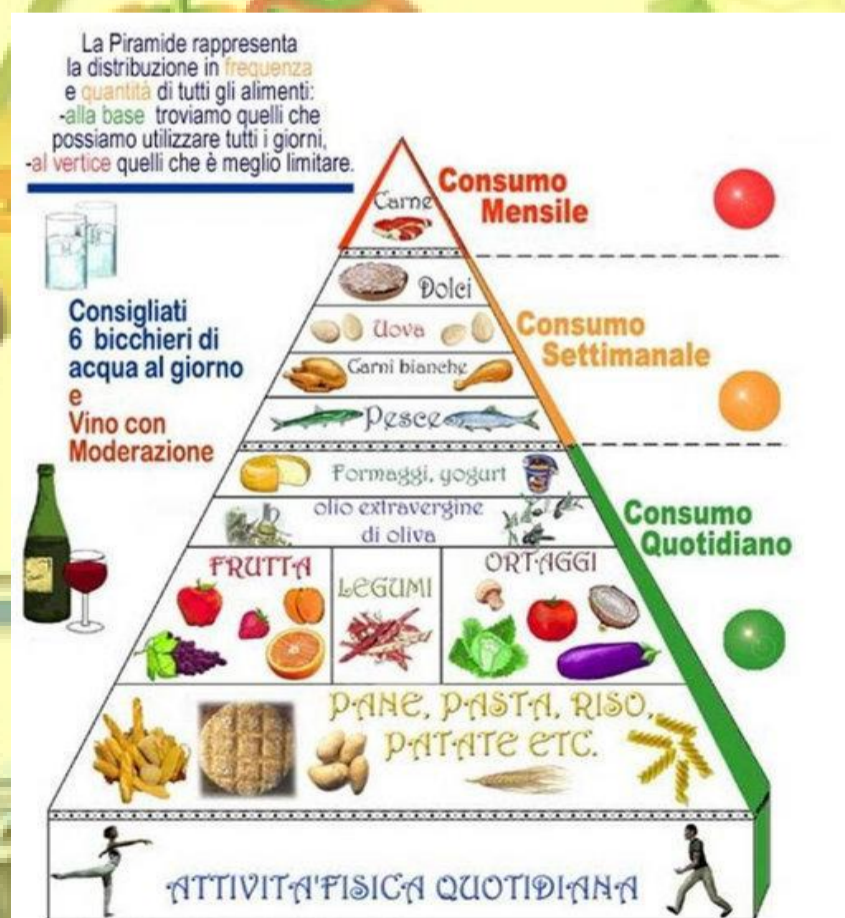
Chi è il soggetto sportivo?

Chi adotta uno stile di vita attivo
chi pratica regolarmente
un'attività sportiva 1-2 volte alla
settimana.

L'attività sportiva può essere
sensibilmente migliorata
attraverso una corretta
alimentazione.

NO caffeina (caffè: 65-100 mg di caffeina
per tazza ma anche tè: dai 40-50 mg di
caffeina per tazza) dopo l'esercizio fisico
NO alcol dopo l'esercizio fisico
Azione diuretica!! Invece che contribuire
alla reidratazione, determinano una
perdita di liquidi.

**A proposito di alcol ... non
scalda!!**



ACQUA naturale, Attività fisica giornaliera e Controllo del peso