

POST-GARA

Educazione a una corretta Alimentazione

PASTO COMPLETO...

Immediatamente dopo dovrai idratarti in modo completo. Volendo con una bevanda zuccherina, così da ristabilire in fretta i livelli energetici.

Di norma, la fine della gara sarà intorno alle 17 della domenica pomeriggio (o sabato.) Quindi a circa 2-3 ore dalle cena.

Non aspettare la Cena...

...al contrario, fai uno spuntino ricco di carboidrati senza dimenticare le proteine. Insomma, un panino con affettato magro è perfetto.

La cena sarà uno dei pasti ricchi di carboidrati. Quindi fai un pasto completo con primo, secondo e contorno. Se non hai problemi di linea, non disdegnare un dessert.

Continua il Lunedì...

...privilegiando i carboidrati in tutti i pasti.

Questo ti garantirà un adeguato riempimento dei livelli energetici.

Otterrai un miglior recupero muscolare e sarai pronto per l'allenamento successivo.