

SCEGLI METODI SANI



NON FARTI ILLUSIONI SCEGLI METODI SANI PER IL RECUPERO FISICO



AMINOACIDI RAMIFICATI

- gli aminoacidi ramificati, presenti negli alimenti, aiutano il muscolo a recuperare al meglio dopo l'attività motoria.
- valina, leucina ed isoleucina li trovi in 30 grammi di parmigiano reggiano o grana padano stagionati, insieme a calcio, fosforo, sodio, potassio, magnesio e vitamine.
- la carne di manzo, di pollo, il pesce e la frutta secca sono fonti di aminoacidi ramificati, nell'ambito di una dieta corretta ed equilibrata.
- una sana alimentazione sostiene l'attività fisica, una dieta sbagliata può seriamente comprometterla.



PROTEINE

- al tuo organismo piace utilizzare le proteine realmente efficaci, quelle presenti negli alimenti.
- la massa muscolare è una caratteristica soggettiva che dipende da allenamento, sana alimentazione ma soprattutto è determinata da fattori genetici.
- sottoporsi ad un carico di proteine sintetiche costringe l'organismo ad eliminare quelle che non sa impiegare, non aiuta la massa muscolare e produce lavoro inutile per fegato e reni.
- il modo migliore per sostenere il fabbisogno proteico, anche per chi pratica sport, è la sana alimentazione.



SALI MINERALI

- quando fa molto caldo, è giusto aiutare l'organismo a reintegrare sali e liquidi persi durante l'attività sportiva.
- consuma almeno 5 porzioni quotidiane di frutta e/o verdura.
- integra i sali minerali con una porzione di frutta in più.
- bevi molta acqua.
- prepara il tuo integratore naturale con un litro d'acqua, il succo di un'arancia, un cucchiaino di zucchero e un cucchiaino di sale e portalo con te quando fai sport.

