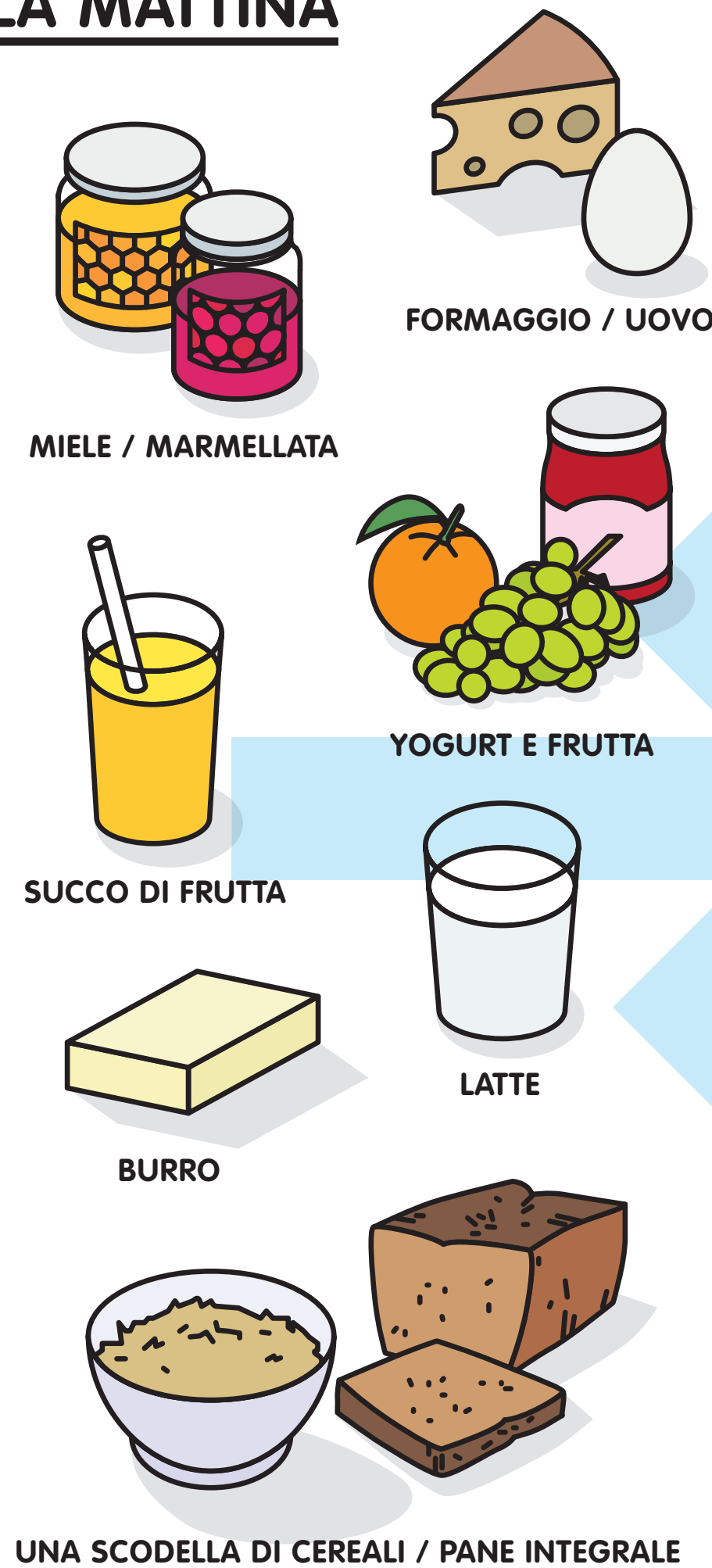


# EAT WITH RESPECT

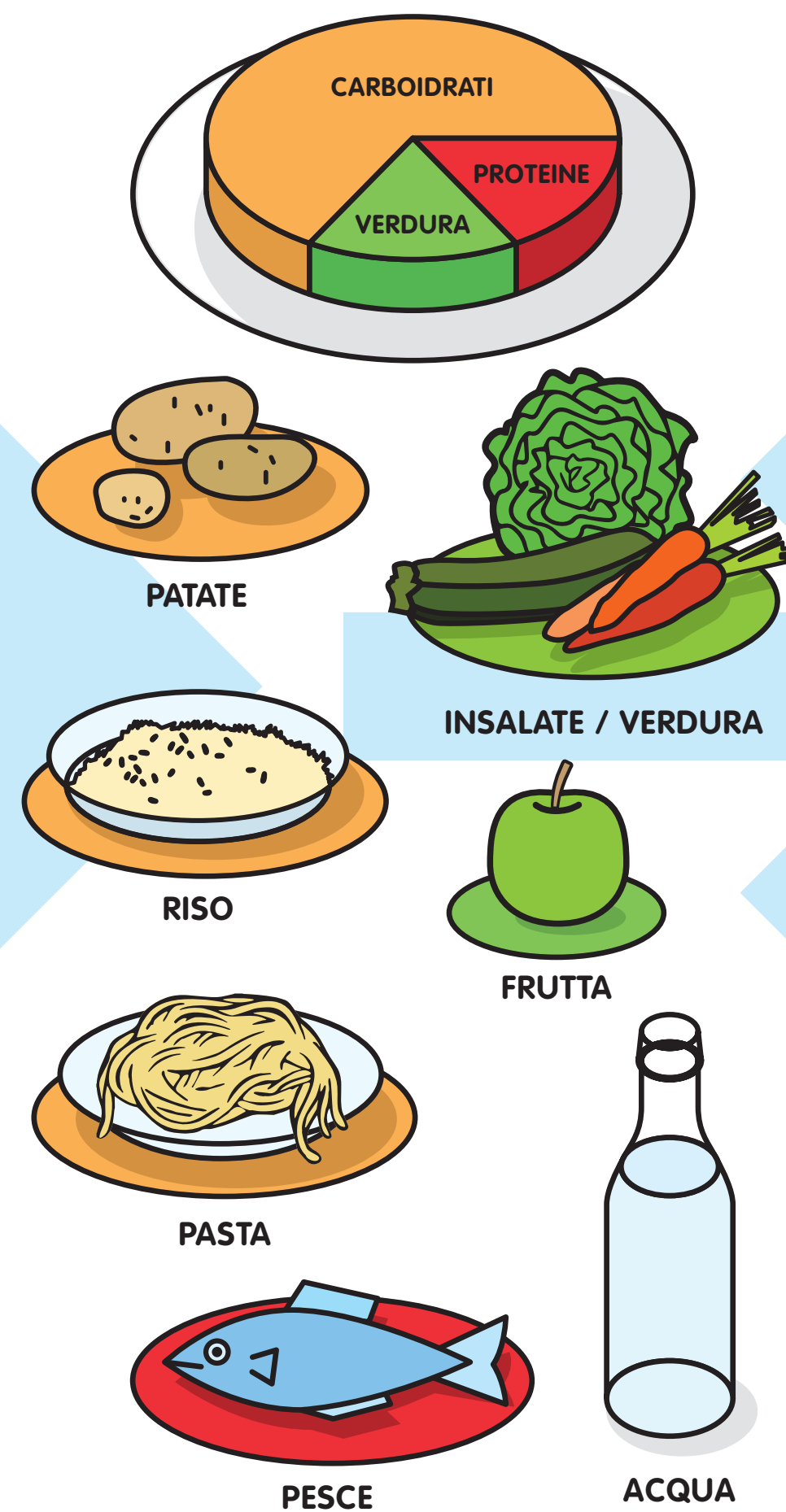
L'ALIMENTAZIONE IDEALE PRIMA, DURANTE E DOPO LE PARTITE/GLI ALLENAMENTI



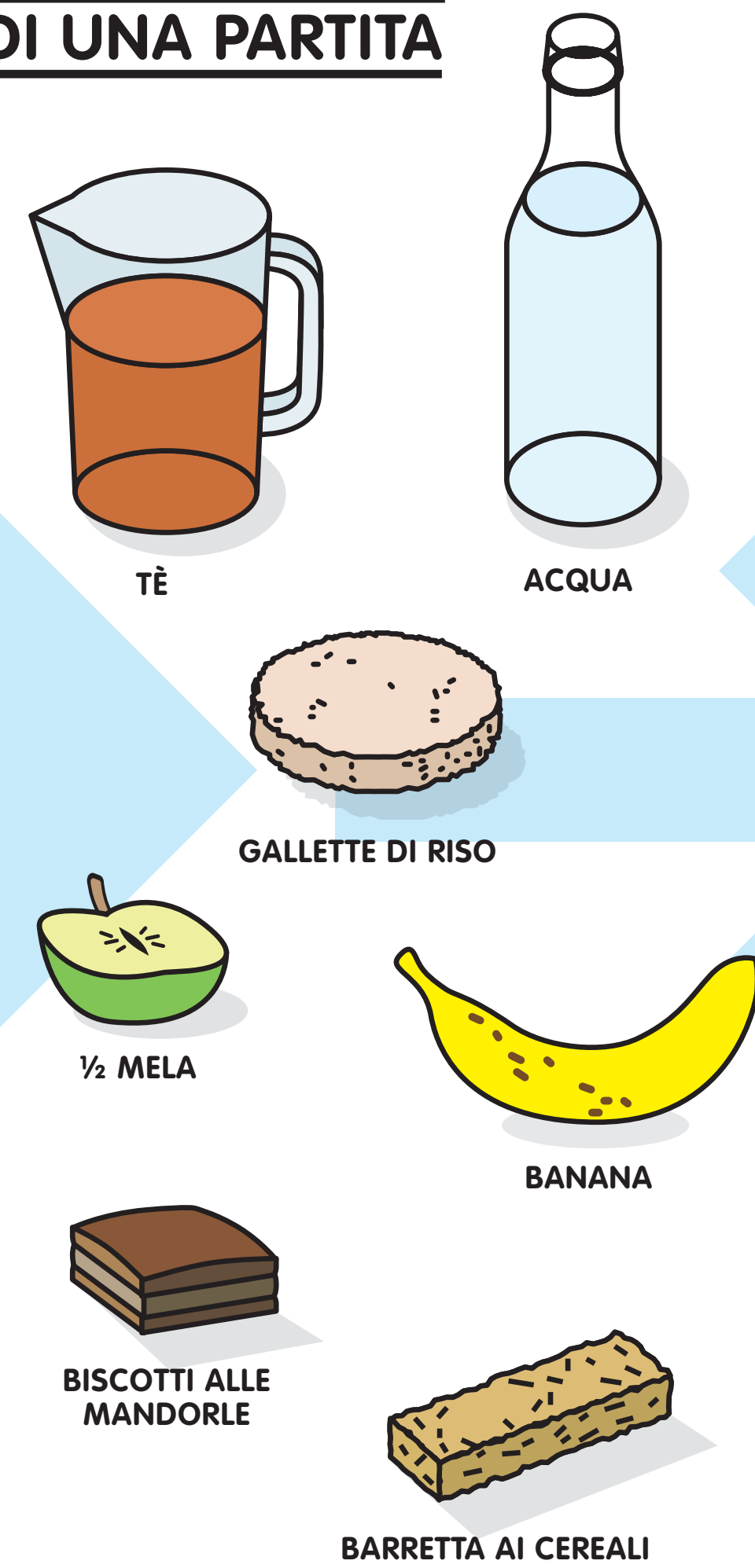
## LA MATTINA



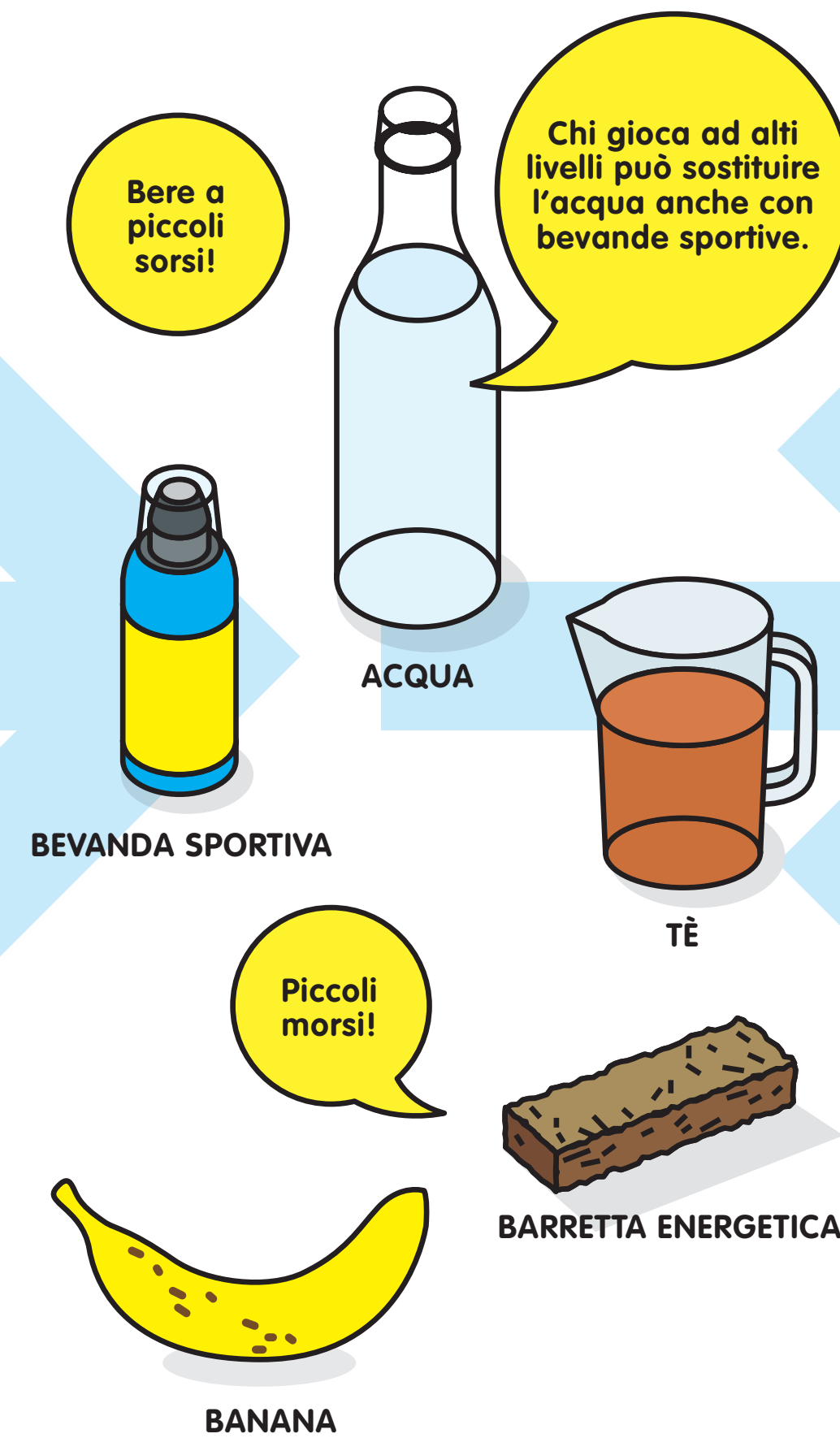
## 3-4 ORE PRIMA DI UNA PARTITA



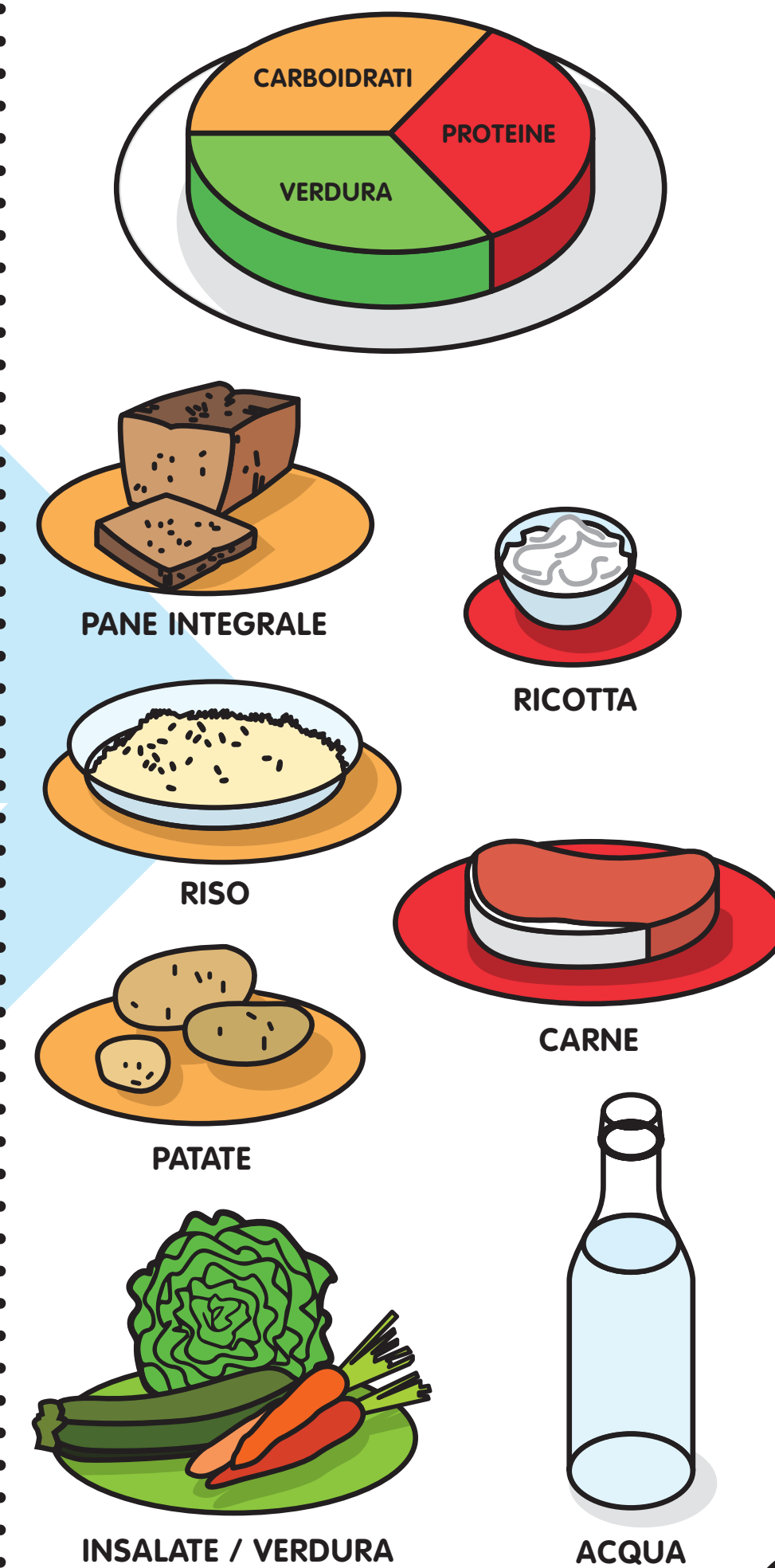
## 1-2 ORE PRIMA DI UNA PARTITA



## DURANTE L'ALLENAMENTO / LA PARTITA



## DOPO LA PARTITA



## CONSIGLI

- 1 Per poter fornire una buona prestazione è importante mangiare e bere. Né il cibo né i liquidi possono però compensare un allenamento insufficiente.
- 2 Mangia regolarmente e varia la scelta di alimenti, in questo modo eviti di avere fame durante l'allenamento o la partita. Mangiare procura piacere.
- 3 Quanto più copioso è il pasto, tanto più tempo l'organismo necessita per digerirlo. Perciò si consiglia di non mangiare molto nelle ore che precedono un allenamento o una partita. Altrimenti il cibo resta sullo stomaco e questo impedisce di fornire una prestazione ottimale.
- 4 Se dopo un allenamento o una partita non prevedi di consumare un pasto prima di un'ora, e il giorno successivo è prevista un'altra partita o un altro allenamento, negli spogliatoi consuma già uno spuntino che ti aiuta a recuperare meglio, come ad esempio un panino al formaggio o alla carne oppure un frullato.
- 5 La pizza, il cibo fast food o le bevande energetiche sono autorizzati, basta non esagerare.
- 6 Non lasciarti incantare dai molteplici supplementi presenti sul mercato. La maggior parte di questi non produce alcun effetto e generalmente non sono necessari né per i bambini né per i giovani.



Diverse possibilità, non mangiare ogni giorno le stesse cose.

Un'ultima iniezione di energia attraverso un'alimentazione a base di carboidrati.

Un piccolo spuntino leggero e facilmente digeribile a seconda dell'appetito.

L'acqua e le bevande sportive sostengono la prestazione. Eventualmente mangiare qualche bocconcino di alimenti a base di carboidrati.

Inizio immediato della rigenerazione. «Rifocillarsi» per il giorno seguente.



Senza la colazione non si hanno sufficienti riserve per la giornata.

Evitare cibi troppo grassi (formaggio, salsicce). Le proteine, la verdura e l'insalata sono difficilmente digeribili, perciò si consiglia di consumarne in quantità ridotte.

Evitare i pasti completi! La digestione durerebbe troppo a lungo.

Non ingerire liquidi o mangiare cibi solidi può ridurre la prestazione.

Non cenare significa privare il corpo dei migliori presupposti per poter affrontare il giorno successivo.

