



“La giusta alimentazione non ti farà vincere la gara ma quella sbagliata può fartela perdere”

CENTRO di NUTRIZIONE

Dott.ssa Daniela Minetti Dietista

Quali sono in vantaggi di una corretta nutrizione per il soggetto sportivo, agonista, amatoriale o semplicemente interessato al fitness?



- Sapere di soddisfare i fabbisogni nutrizionali (*calorici, di macronutrienti, di sali minerali, vitamine e altri microelementi essenziali*), che cambiano a seconda dello sport, della programmazione di allenamento, agli obiettivi e alla stagione agonistica;
- Poter sfruttare il proprio potenziale sportivo al massimo grazie ad un'alimentazione su misura e calibrata con il giusto timing;
- Ridurre il rischio di infortuni o acciacchi che possono compromettere la stagione o costringerci a settimane/mesi di stop;
- L'alimentazione corretta aiuta a riparare i danni muscolari e a reintegrare le scorte di energia, accelerando il recupero tra le sessioni di allenamento;
- Imparare a gestire l'alimentazione nella settimana/giorno/pasto pre-gara;
- Trattare e gestire eventuali fastidi gastro-intestinali o di altro genere che influenzerebbero negativamente le prestazioni in allenamento ma soprattutto in gara;
- Il percorso con il dietista/nutrizionista ci porta ad avere un'educazione alimentare che vada oltre lo sport e che possa essere mantenuta nel tempo, garantendoci un miglior stato di salute a lungo termine;

LE REGOLE BASE per POTER PERFORMARE AL MEGLIO

Cosa mangiare prima dell'allenamento?

Le caratteristiche del pasto pre-allenamento sono influenzate prevalentemente dal timing, quindi dai tempi di digestione degli alimenti. Maggiore è il tempo che separa il pasto dall'allenamento è più il nostro pasto potrà essere completo (proteine, carboidrati, grassi e fibre). Avvicinandosi allo sforzo fisico il nostro pasto dovrà essere povero di proteine, grassi e fibre e più ricco in carboidrati e zuccheri.

Cosa mangiare dopo l'allenamento?

Il pasto post-allenamento dovrebbe essere completo e nutriente, al fine di favorire il corretto recupero. Non sono da trascurare in questo momento anche l'idratazione e il reintegro di sali minerali persi durante l'allenamento.

Curare l'igiene del sonno

Il sonno è l'integratore più sottovalutato dagli sportivi. Senza un riposo adeguato non sarà possibile performare al meglio e raggiungere gli obiettivi prefissati (anche in termini di estetica, come nel body building o ricomposizione corporea).

Si è inoltre più esposti al rischio di dolori e infortuni

Integrazione

L'integrazione è frequentemente sopravvalutata dagli atleti, specie gli amatori o coloro che praticano il fitness. Gli integratori molto spesso sono solo la 'ciliegina sulla torta' e attribuire a queste sostanze importanza eccessiva rischia solo di farci perdere di vista ciò che conta davvero, oltre che impoverire inutilmente il nostro portafogli.

Idratazione

Altro aspetto che spesso è sottovalutato dagli atleti, purtroppo anche di alti livelli, è l'idratazione. Una corretta idratazione permette invece di essere prestativi, energici e concentrati. Essere idratati al meglio ci fa resistere meglio alla fatica e all'ipertermia quando ci alleniamo nella stagione calda. Riduce infine il rischio di infortuni.

danielaminetti.dietista@gmail.com

3920655850

www.centronutrizioneminetti.com

Instagram: [a_tavola_con_la_dietista](#)