

CONOSCI LA TUA SPESA ENERGETICA?

Nello sport la dieta deve essere in grado di compensare le elevate spese energetiche che sono determinate dal tipo di attività fisica. Un atleta non svolge ogni giorno la stessa attività e perciò i fabbisogni saranno diversi.

- **Durante i giorni di riposo** si deve seguire una dieta sana, varia e si raccomandano 5 pasti al giorno.

- **Durante gli allenamenti** l'obiettivo è quello di aumentare le scorte energetiche; sempre 5 pasti al giorno, privilegiando la colazione come pasto principale della giornata.

- **Il giorno della competizione**, il pasto pre-gara non deve provocare eccessiva sazietà, deve permettere di iniziare la prestazione con lo stomaco svuotato, perciò deve essere leggero, pochi grassi, poche proteine, poche fibre, eseguito lentamente, assumendo bevande non fredde.

- **Durante il recupero** l'obiettivo è di ripristinare le scorte di glicogeno.

Se esiste la necessità di raggiungere un peso ideale, il piano deve essere attuato lentamente e non all'ultimo momento.

Nel muscolo vengono utilizzati come substrato energetico 6 aminoacidi (i 3 ramificati, leucina, valina, isoleucina, alanina, glutammina, aspartato) arrivando a un supporto energetico fino al 15-18%. **Gli aminoacidi ramificati**, a differenza degli altri aminoacidi essenziali, **vengono direttamente metabolizzati nei tessuti periferici e in particolare nel muscolo** perché il fegato non contiene alte concentrazioni di enzimi in grado di utilizzarli. Normalmente, ossia nel soggetto sedentario, il fabbisogno proteico è pari a circa 0,8 grammi di proteine per kg di peso corporeo; tale fabbisogno aumenta sia negli sport di potenza che in quelli di resistenza.



FARMACIA SAN FRANCESCO
Dottori Daniele e Paolo Corte
SAVONA
Tel. +39 019 800402
www.farmaciasanfrancesco.net

Il consiglio alimentare su misura

LE TUE ABITUDINI

Sei una persona dinamica, attiva, anzi **superattiva!** Fai **molta attività sportiva** e segui un regime alimentare pensato per lo sport. Nonostante questo il tuo punto debole a volte è la **manca di forza e sostegno**.

Segui i consigli che ti riportiamo nel retro e, per un aiuto in più, ecco alcuni prodotti della nostra gamma, con il consiglio del tuo Farmacista.

	COSA FA	COME USARLO
MULTIVITcap + FERMENTItab	Soddisfa gli aumentati fabbisogni dovuti all'attività fisica. + Aiuta a riequilibrare la flora batterica intestinale.	A colazione 1 cps di MULTIVITcap + 1 cps di FERMENTItab
ENERSAL + CREATINA	Mantengono adeguati livelli di elementi utili al sostegno dell'esercizio.	Nella borraccia: 1 busta di ENERSAL + 1-2 buste di CREATINA e GLUTAMINA
AMINOformula	Fornisce energia come sostegno durante l'attività e ne promuove il recupero.	Prima e dopo l'attività 3 cpr
ANTIOXforte	Utile contro lo stress ossidativo dovuto a intensa attività fisica.	Nei giorni di attività, prima di dormire 1 cps

Negli sport di resistenza aggiungere 1 cps di LIPOcap al mattino e 1 cps di OMEGA-3 a pranzo. Durante l'inverno, valutare ARTROtab COMPLEX per prevenire i fastidi osteo-articolari.